

Kerstins Kochbuch

Leckere Rezepte

(c) 2005 - 2010 Kerstin Reimer
KerstinReimer@gmx.net

Inhaltsverzeichnis

1	Suppen & Eintöpfe	1-1
1.1	Asatische Spargelsuppe	1-2
1.2	Avgolemono	1-3
1.3	Blumenkohlcremesuppe	1-4
1.4	Bunte Gemüsesuppe	1-5
1.5	Bunte Nudelsuppe	1-6
1.6	Bunter Hühnertopf	1-7
1.7	Cremige Petersiliensuppe	1-8
1.8	Cremige Pizzasuppe	1-9
1.9	Frische Gemüsesuppe	1-10
1.10	Gemüsesuppe mit Hackfleischbällchen	1-11
1.11	Gemüsesuppe mit Pfannkuchenstreifen	1-12
1.12	Hühnersuppe mit Zitrone	1-13
1.13	Kartoffel-Tomaten-Suppe	1-14
1.14	Karotten-Suppe mit Estragon	1-15
1.15	Linsensuppe mit Nudeln	1-16
1.16	Mais-Bohnen-Kartoffeleintopf	1-17
1.17	Maiscremesuppe	1-18
1.18	Mexikanischer Chilitopf	1-19
1.19	Misosuppe mit Hühnchen	1-20
1.20	Pikante Joghurtgurkensuppe	1-21
1.21	Rote Paprikasuppe	1-22
1.22	Thai-Suppe mit Reisnudeln und Filetstreifen	1-23
1.23	Tomatensuppe mit Grießgnocchi	1-24
1.24	Ungarisches Hähnchen-Gulaschsuppe	1-25
1.25	Klassischer Wintereintopf	1-26
1.26	Reisnudel Suppe	1-27
1.27	Asiasuppe Shogun	1-28

1.28	Asiatische Hühnersuppe	1-29
1.29	Tofu mit Nudeln	1-31
1.30	Zucchini Cremesuppe	1-32
1.31	Schnelle Kürbissuppe	1-33
1.32	Deftige Kohlsuppe	1-34
1.33	Brühe mit Gemüsespaghetti	1-35
1.34	Selleriecreme mit Pilzen	1-36
1.35	Kürbissuppe mit Apfel und Ingwer	1-37
1.36	Rheinische Bohnensuppe	1-38
2	Salate	2-1
2.1	Apfel Walnuss Salat	2-2
2.2	Bunter Nudelsalat	2-3
2.3	Bunter Salat	2-4
2.4	Couscous-Salat mit Kichererbsen	2-5
2.5	Feldsalat mit Scampi	2-6
2.6	Gemüse Reis Salat	2-7
2.7	Italienischer Brotsalat	2-8
2.8	Italienischer Nudelsalat	2-9
2.9	Kartoffelrösti mit Spargelsalat	2-10
2.10	Lauwarmer Couscoussalat	2-11
2.11	Mediterraner Pastasalat	2-12
2.12	Nudelsalat mit gegrillten Garnelen	2-13
2.13	Nudelsalat mit Käse und Nüssen	2-14
2.14	Nudelsalat mit Tunfisch	2-15
2.15	Pastasalat mit Curry-Huhn	2-16
2.16	Provenzalischer Nudelsalat	2-17
2.17	Reissalat mit Muscheln	2-18
2.18	Rucola-Kartoffel-Salat	2-19
2.19	Salat mit Bohnen und Pilzen	2-20
2.20	Salat mit Hähnchenfilet und leichtem Sojadressing	2-21
2.21	Spanischer Kohlsalat	2-22
2.22	Spinatsalat mit Knoblauchcroûtons	2-23
2.23	Sushireissalat mit Garnelen	2-24
2.24	Tortellinisalat	2-25
2.25	Warmer Tofusalat	2-26
2.26	Wintersalat mit Hühnchen	2-28
2.27	Salat Nicoise	2-29

2.28	Kartoffelsalat mit Linsenvinaigrette	2-30
2.29	Nudelsalat mit Ofengemüse	2-31
2.30	Nudelsalat mit Krabben und grünem Spargel	2-32
2.31	Biryani-Salat mit braunem Reis	2-33
2.32	Caesar's Salad mit Hähnchenbrust und Cranberrys	2-34
2.33	Spargel Frühlingssalat	2-35
2.34	Kartoffelsalat mit Krabben	2-36
2.35	Kerniger Hirtensalat	2-37
2.36	Sommerlicher Nudelsalat	2-38
2.37	Eier-Spaghetti-Salat	2-39
2.38	Reissalat auf mexikanische Art	2-40
2.39	Nudelsalat mit Broccoli	2-41
2.40	Glasnudelsalat	2-42
2.41	Warmer Kartoffelsalat mit zarten Roastbeefstreifen	2-43
3	Dips & Dressings & Saucen	3-1
3.1	Aioli	3-2
3.2	Bunte Schafkäsecreme	3-3
3.3	Erfrischender Frühlingssquark	3-4
3.4	Kalorienarmes French Dressing	3-5
3.5	Rucola Pesto	3-6
3.6	Sauce Hollandaise	3-7
3.7	Hüttenkäse-Dip mit getrockneten Tomaten und Oliven	3-8
3.8	Nudelsauce: Prosciutto e formaggio	3-9
3.9	Nudelsauce: Arrabbiata	3-10
3.10	Nudelsauce: Calabrese	3-11
3.11	Nudelsauce: Puttanesca	3-12
3.12	Nudelsauce: Aglio e Olio mit Meeresfrüchten	3-13
4	Snacks & Vorspeisen	4-1
4.1	Barbecue Hähnchen Wrap	4-2
4.2	Brot mit Schafkäsefüllung	4-3
4.3	Champignontoast	4-4
4.4	Cheeseburger	4-5
4.5	Filet Sandwich mit getrockneten Tomaten	4-7
4.6	Gebackener Camembert auf Salat	4-9
4.7	Gefüllte Ofenkartoffel	4-10
4.8	Gemüsepuffer mit Kräuterdip	4-11

Inhaltsverzeichnis

4.9	Hackfleisch Pastetchen	4-12
4.10	Hamburger mit Kräuterquark	4-13
4.11	Kernige Kartoffel Möhren Tortilla	4-14
4.12	Koriandercrêpes	4-15
4.13	Paprika Schinken Tortilla	4-16
4.14	Pikante Käseschnecken	4-17
4.15	Pochierte Eier auf Lachs mit Forellenkaviar	4-18
4.16	Popcorn mit Butterparmesan Geschmack	4-19
4.17	Thai Burger	4-20
4.18	Thunfisch Sandwich	4-21
4.19	Burger mit Putenfilet	4-22
4.20	Crêpes mit Waldpilzen	4-23
4.21	Chicken Feta Burger	4-24
4.22	Knoblauch- und Tomaten-Chili-Brot	4-25
4.23	Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung	4-26
4.24	Burger mit Putenfilet	4-27
4.25	Thunfischsandwich mit Rucola	4-28
4.26	Gorgonzola Pilz Bruschetta	4-29
4.27	Quesadillas mit fruchtiger Salsa	4-30
4.28	Buttermilchpfannkuchen mit Pilzen	4-31
4.29	Bruschetta mit Frischkäse	4-32
4.30	Käse Bruschetta auf Salat	4-33
4.31	Omlettetörtchen mit Spinat und Bacon	4-34
4.32	Cheeseburger mit gegrillten Zwiebeln	4-35
4.33	Hähnchen Sandwich mit Olivensalsa	4-36
4.34	Lachs Sandwich mit Rucola	4-38
4.35	Crostinis mit Schinkencreme	4-39
4.36	Eiersandwich mit Rucola	4-40
5	Gemüsegerichte	5-1
5.1	asiatische Gemüsepfanne	5-2
5.2	Broccoli mit Zitronendressing	5-3
5.3	Bunte Röschen mit Zitronensauce	5-4
5.4	Champignonragout	5-5
5.5	Crêpes mit Gemüsefüllung	5-6
5.6	Exotische Thaipfanne	5-7
5.7	Falafel mit Gemüse	5-8
5.8	Gefüllte Auberginen	5-9

Inhaltsverzeichnis

5.9	Gefülltes Fladenbrot	5-10
5.10	Gefüllte Paprika Oriental	5-11
5.11	Gemüsepfanne mit Eiern	5-12
5.12	Gemüsepfanne mit Tofu	5-13
5.13	Gemüsestrudel	5-14
5.14	Knackiges Wokgemüse	5-16
5.15	Leichte Lauchwickel	5-17
5.16	Leichtes Pfannengemüse	5-18
5.17	Marinierter Blumenkohl mit Dip	5-19
5.18	Pfannengemüse mit Bandnudeln	5-20
5.19	Pinkante Bratlinge mit Schafskäsecreme	5-21
5.20	Spargel mit Kartoffelaltern und Kräutersauce	5-22
5.21	Thai Tofu mit Chili und Basilikum	5-23
5.22	Vegetarisches Gratin	5-25
5.23	Würzige Weißkohlpfanne	5-26
5.24	Zucchini - Kartoffel - Gratin	5-27
5.25	Zucchini mit Polentafüllung	5-28
5.26	Zucchini-Nudel-Puffer mit Tomatenchutney	5-29
5.27	Zucchiniopf	5-31
5.28	Sesam Broccoli mit Walnüssen	5-32
5.29	Teigtaschen gefüllt mit Spinat und Käse	5-33
5.30	Wok-Gemüse mit Hühnchen und Cashews	5-34
5.31	Grüner Spargel mit Parmaschinken und Balsamico	5-35
5.32	Gebackene Auberginenrollen mit fruchtiger Tomatensauce	5-36
5.33	Nuss Gemüse Pfanne	5-38
5.34	Spargel mit Kartoffeln und Parmaschinken	5-40
5.35	Couscous mit Gemüse	5-41
5.36	Paprika mit Käsefüllung	5-42
5.37	Bohnen Topf mit Schinken	5-43
6	Kartoffeln	6-1
6.1	Blechkartoffeln mit Käsedip	6-2
6.2	Blechkartoffeln mit Kräuterquark	6-3
6.3	Gnocchi mit Tomatensauce	6-4
6.4	Herzhafte Bauernpfanne	6-5
6.5	In der Schale gebackene Kartoffeln mit Schinken und Käse	6-6
6.6	Karotten Kartoffel Topf	6-7
6.7	Kartoffel-Crêpes mit Schnittlauchquark	6-8

Inhaltsverzeichnis

6.8	Kartoffel-Lauch-Knödel mit Champignons	6-9
6.9	Kartoffeln mit Pestofüllung	6-10
6.10	Kartoffeln Thai-Art	6-11
6.11	Kräuterkartoffeln mit Hüttenkäse-Dip	6-12
6.12	Ofenkartoffel gefüllt mit Spinat und Bacon	6-13
6.13	Ofenrösti	6-14
6.14	Pellkartoffeln mit Käsenocken	6-15
6.15	Pommes mit scharfem Dipp	6-16
6.16	Spinatgnocchi mit Tomatensauce	6-17
6.17	Überbackene Kartoffeln	6-18
6.18	Kartoffel-Salami-Pfanne mit Oliven	6-19
6.19	Ofenkartoffel mit Feta-Tatar-Füllung	6-20
6.20	Gnocchi mit Nusspesto	6-21
7	Nudeln	7-1
7.1	Chinesische Nudeln	7-2
7.2	Conchiglie mit Zitronensosse	7-3
7.3	Farfalle mit Riesenbohnen und Champignons	7-4
7.4	Farfalle mit Rucola-Tomaten-Sauce	7-5
7.5	Fettuccine all'Alfredo	7-6
7.6	Fettuccine mit Garnelensosse	7-7
7.7	Frische Spätzle (mit Käse und Zwiebeln)	7-8
7.8	Gebratene Nudeln	7-9
7.9	Gemüsetagliatelle mit Pilzcarbonara	7-10
7.10	Grüne Spaghetti mit Lachs	7-11
7.11	Hackfleischklößchen auf Nudeln	7-12
7.12	Japanische Nudelpfanne	7-13
7.13	Makkaroni mit Schinkensauce	7-14
7.14	Nudeln mit Rindfleischsauce	7-15
7.15	Nudelomelett	7-16
7.16	Nudel mit Zucchini	7-17
7.17	Nudeln thailändischer Art	7-18
7.18	Orzo mit Spinat und Kräutern	7-19
7.19	Pasta à la Vodka	7-21
7.20	Pasta mit Zucchini-sauce	7-22
7.21	Pasticcio	7-23
7.22	Penne Italia	7-25
7.23	Pikante Nudelpfanne	7-26

7.24	Ravioli mit Ricotta-Salbei-Füllung	7-27
7.25	Rindfleischnudeln asiatische Art	7-28
7.26	Spaghetti aus dem Ofen	7-30
7.27	Spaghetti mit Gemüsesauce	7-31
7.28	Spaghetti mit Ruccola & Ricotta	7-32
7.29	Spaghetti mit Tomatensauce	7-33
7.30	Spaghettiomelett	7-34
7.31	Spinat-Nudel-Pfanne	7-35
7.32	Spinat-Nuss-Pfanne	7-36
7.33	Spiralnudeln mit Paprikatomatensauce	7-37
7.34	Tagliatelle mit Scampikäsauce	7-38
7.35	Überbackene Spätzle	7-39
7.36	Tagliatelle mit Hühnchen und Safran	7-40
7.37	Nudeln mit Krabben und Basilikum	7-41
7.38	Zitronenpasta mit Lachs	7-42
7.39	Pastapäckchen mit Garnelen	7-43
7.40	Pasta mit Walnussauce	7-44
7.41	Tomatenpasta mit Fleischbällchen	7-45
7.42	Käsespätzle mit Salat	7-46
7.43	Pasta Tortilla mit Sommergemüse	7-47
7.44	Vegetarische Carbonara	7-48
7.45	Pasta mit Lachs und frischem Spargel	7-49
7.46	Spaghetti Frittata	7-50
7.47	Ravioli mit Spinat und Gemüse	7-51
7.48	Tagliatelle mit Knoblauch	7-52
7.49	Spinat-Penne mit Walnusspesto	7-53
7.50	Pasta mit frischem Gemüse	7-54
7.51	Pesto Spätzle	7-55
7.52	Wasserspätzle Grundrezept	7-56
7.53	Spätzle Carbonara	7-57
7.54	Spaghetti Bolognese	7-58
7.55	Vermicelli mit pikanter Wurst	7-59
8	Getreide & Reis	8-1
8.1	Ebly Asia Pfanne	8-2
8.2	Ebly Venezia (Scharf)	8-3
8.3	Feurige Reispfanne	8-4
8.4	Garnelen Risotto	8-5

8.5	Gebratener Reis aus dem Wok	8-6
8.6	Kohlrouladen mit Reis	8-7
8.7	Orangen Spargel Risotto	8-8
8.8	Paella	8-9
8.9	Pochierte Eier mit Kräutersoße	8-10
8.10	Polenta mit Pilz-Ragout und Salbei	8-12
8.11	Polenta mit Pilzen und Speck	8-13
8.12	Provenzalische Reispfanne	8-14
8.13	Reis - Auflauf	8-15
8.14	Gebackener Pilaw Reis	8-16
8.15	Nasi Goreng mit Huhn und Krabben	8-17
8.16	Würziger Pilaw mit Safran	8-18
9	Fisch & Meeresfrüchte	9-1
9.1	Buntbarsch mit Salat	9-2
9.2	Bunte Fischpfanne	9-3
9.3	Chinesische Fischpfanne	9-4
9.4	Feldsalat mit Nussvinaigrette und Lachssteak	9-6
9.5	Fischfilet mit Paprikagemüse	9-7
9.6	Garnelen mit Cashewkernen	9-8
9.7	Gefüllter Viktoriabarsch mit Käsesoße	9-9
9.8	Gegrillter Lachs mit Kartoffel Brunnenkresse Püree	9-10
9.9	Goldbarschfilet	9-11
9.10	Gratiniertes Fischfilet mit Püree	9-12
9.11	Heilbutt mit Zitronensauce	9-13
9.12	Kräuterreis mit Garnelen	9-14
9.13	Lachs an Limettenreis	9-15
9.14	Lachs mit Ananas	9-16
9.15	Lachstreifen mit Frühlingswiebeln	9-17
9.16	Lengfisch mit Zitronenreis	9-18
9.17	Mediterranes Thunfischfilet mit Paprikareis	9-19
9.18	Provenzialischer Lachstopf	9-20
9.19	Roter Seelachs mit Tomatenreis	9-21
9.20	Schellfischfilet mit lauwarmem Kartoffelsalat	9-22
9.21	Scholle mit Kräuterkruste	9-24
9.22	Seelachs mit grünem Pfeffer	9-25
9.23	Spargel mit Lachs	9-26
9.24	Tilapia-Saltimbocca	9-27

Inhaltsverzeichnis

9.25	Tintenfisch mit Gemüse und Sesam	9-28
9.26	Tintenfisch mit Pak Choi	9-29
9.27	Thunfisch auf Ofengemüse	9-30
9.28	Thunfisch Teriyaki mit Udon Nudeln	9-31
9.29	Knoblauch Garnelen mit Salat	9-32
9.30	Garnelen mit Knoblauch und Chili	9-33
9.31	Forellenfilets im Chinakohlmantel	9-34
9.32	Seelachs in Zitronensauce	9-35
9.33	Lachs Wildreis Pfanne	9-36
9.34	Curry-Fisch-Ragout	9-37
9.35	Gemüse Ragout mit Lachs	9-38
9.36	Lengfischfilet alla Italiana	9-39
9.37	Garnelen-Lachs-Pfanne mit Glasnudeln	9-40
9.38	Wildlachsfilet in Whisky-Sahne-Soße	9-41
10	Fleisch & Geflügel	10-1
10.1	Asiatisches Fondue mit Brühe	10-2
10.2	Broccoli-Pfanne mit Schweinefleisch	10-3
10.3	Chili con Carne	10-4
10.4	Chili - Hähnchen	10-5
10.5	Filetsteak mit Ofenpommes	10-6
10.6	Gegrilltes Teufelshähnchen	10-7
10.7	Geschmorte Beinscheibe	10-8
10.8	Grüne Hähnchenpfanne	10-10
10.9	Gyros mit Fladenbrot	10-11
10.10	Hähnchen Indisch	10-12
10.11	Hähnchen Mais Pfanne	10-13
10.12	Hähnchen mit Ahornkruste	10-14
10.13	Hähnchenbrust mit Curryreis	10-15
10.14	Hähnchenschnitzel mit Frischkäse Chili Füllung	10-16
10.15	Hühnerschnitzel mit Ebly Zartweizen	10-17
10.16	Kalbsrouladen mit Paprikafüllung	10-18
10.17	Lammfleisch in Austernsauce	10-19
10.18	Mexikanisches Hähnchen	10-20
10.19	Mini Chicken Nuggets	10-21
10.20	Mit Espresso lackierte Perlhuhnbrust serviert auf Sellerie-Kartoffelschnee	10-22
10.21	Ochsenbraten	10-23
10.22	Pfeffer - Rind mit Nüssen	10-24

Inhaltsverzeichnis

10.23	Portofino Pepperpot	10-25
10.24	Provenzalische Hähnchenschenkel	10-26
10.25	Putengeschetzeltes	10-27
10.26	Putengeschetzeltes mit Zuckerschoten	10-28
10.27	Putenpfanne in fruchtiger Sauce	10-29
10.28	Putenragout in Rahmsoße	10-30
10.29	Putenragout unter der Haube	10-31
10.30	Putenterrine mit Gemüse	10-32
10.31	Reh in Tomaten Pilz Sauce	10-34
10.32	Rehkeule in Johannisbeer- oder Preiselbeersauce	10-35
10.33	Rehrücken	10-36
10.34	Reisnudeln mit Huhn	10-37
10.35	Rinderbällchen mit Minze	10-38
10.36	Rinderfilet Stroganoff	10-39
10.37	Rinderfleisch Saté	10-40
10.38	Rindergeschnetzeltes mit Champignons	10-41
10.39	Rindergulasch	10-42
10.40	Rindersteaks mit Pfiff	10-43
10.41	Rotes Hühnercurry	10-44
10.42	Saltimbocca mit Tomatensauce	10-45
10.43	Scharf gewürztes Rindfleisch	10-46
10.44	Schmorpfanne Lyonnaise	10-47
10.45	Schweinebraten	10-48
10.46	Schweinefilet in Sherry Rahm	10-49
10.47	Schweinepfanne mit Nudeln	10-50
10.48	Schweinepfanne mit Gemüse	10-52
10.49	Sesam Erdnuss Hähnchen	10-53
10.50	Steak in Weinmarinade	10-54
10.51	Süß Scharfe Putenbrust	10-55
10.52	Tandoorihähnchen	10-56
10.53	Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat	10-57
10.54	Wildpfanne süß-sauer	10-59
10.55	Zarter Rehbraten	10-60
10.56	Hähnchenspieße Satay	10-61
10.57	Currywurst	10-62
10.58	Filetsteaks mit Kartoffelgratin	10-63
10.59	Knusprige Hähnchenschenkel mit grünen Bohnen	10-64
10.60	Mini Frühlingsrollen	10-66

Inhaltsverzeichnis

10.61	Cheeseburger mit Wedges	10-68
10.62	Hühnchengratin mit Champignons und Tomaten	10-69
10.63	Glasnudeln mit Hühnchen	10-70
10.64	Rostbraten mit Pastinaken und Steckrüben	10-72
10.65	Hähnchen pikant	10-73
10.66	Putengeschnetzeltes (II)	10-74
10.67	Rehfrikadellen mit Chutney	10-75
10.68	Zitronenhähnchen mit Sommergemüse	10-76
10.69	Ente mit Nudeln	10-77
10.70	Geschmortes Huhn mit Spinat und Knoblauch	10-78
10.71	Wiener Schnitzel nach Mälzer	10-79
10.72	Thai Wok mit Tatar und Erdnüssen	10-80
10.73	Reh Ragout mit Kirschlorbeer	10-81
10.74	Hackfleischrolle	10-82
10.75	Steak mit Pilzsauce und grünen Bohnen	10-83
10.76	Hackfleischrolle	10-84
10.77	Honig Senf Hühnchen mit Röstgemüse	10-85
10.78	Gamsbraten auf Großvenediger Art	10-86
11	Aufläufe, Lasagne & Souflés	11-1
11.1	Blumenkohlaufauf	11-2
11.2	Champignon geflügel Auflauf	11-3
11.3	Gnocchiauxlauf	11-4
11.4	Gratinierter Blumenkohl mit Fleischbällchen	11-5
11.5	Italienischer Kartoffelaufauf	11-6
11.6	Karottenkartoffelsoufflé	11-7
11.7	Kartoffel-Broccoli-Aufauf	11-8
11.8	Käseaufauf	11-9
11.9	Krabben Spinat Lasagne	11-10
11.10	Lasagne mit Meeresfrüchten	11-11
11.11	Lasagne mit Schinken und Käse	11-12
11.12	Lasagne mit Spinat und Pilzen	11-13
11.13	Nudelaufauf mit Steinbutt	11-15
11.14	Nudel Lauch Gratin	11-16
11.15	Rosenkohlaufauf	11-17
11.16	Spargelaufauf	11-18
11.17	Spargel Schinken Gratin	11-19
11.18	Spinat Champignon Lasagne	11-20

11.19	Überbackener Maccaroniauflauf mit Gemüse	11-21
11.20	Vegetarisches Moussaka	11-22
11.21	Zucchini Kartoffel Gratin	11-23
11.22	Spargel-Lasagne mit Lachs	11-24
11.23	Makkaroni Auflauf	11-25
11.24	Kartoffelgratin mit gekochtem Schinken	11-27
11.25	Orientalischer Reistatarauflauf mit Joghurtsauce	11-28
11.26	Schweinefilet Pilz Auflauf	11-29
11.27	Pfannkuchenaufwurf mit Sauerkirschen	11-30
11.28	Käsesoufflé	11-31
11.29	Sauerkrautaufwurf	11-32
11.30	Aufwurf vom Kaiserschmarrn	11-33
11.31	Blumenkohl Broccoli Auflauf	11-34
12	Pikante Kuchen, Quiche & Pizza	12-1
12.1	Bunte Kartoffelgemüsepizza	12-2
12.2	Bunte Kartoffelgemüsepizza	12-3
12.3	Champignon Thymian Quiche	12-4
12.4	Hähnchen-Pastete mit Champignons	12-5
12.5	Herzhafte Muffins mit Schinken	12-6
12.6	Griechische Pizza	12-7
12.7	Kartoffelpizza I	12-8
12.8	Kartoffelpizza II	12-10
12.9	Käse Schinken Muffins	12-12
12.10	Käse Zucchini Brot	12-13
12.11	Knoblauchpizza mit Pilzen	12-14
12.12	Knusprige Gemüsepizza	12-15
12.13	Kräuterquarkkuchen	12-17
12.14	Makkaronikuchen	12-18
12.15	Pizza mit Erdbeeren und Ziegenkäse	12-19
12.16	Pizza mit Ziegenkäse	12-20
12.17	Pizza Muffins	12-21
12.18	Quiche Lorraine	12-22
12.19	Scharfe Polenta Muffins	12-23
12.20	Schinken Spinat Pasteten	12-24
12.21	Ungarischer Blechkuchen	12-25
12.22	Würziger Champignonlauchkuchen	12-26
12.23	Würziger Kartoffelkuchen	12-27

12.24	Zucchini Ricotta Muffins	12-28
12.25	Lahmacun (Türkische Pizza)	12-29
12.26	Italienischer Tomatenkuchen mit Rucola	12-31
12.27	Crespelle Alla Mozzarella	12-33
12.28	Spargel Quiche	12-34
12.29	Pfannkuchentorte mit Blumenkohl	12-35
12.30	Pikante Gemüsetorte	12-37
12.31	Pizza mit Thunfisch und Oliven	12-39
13	Süßspeisen & Desserts	13-1
13.1	Apfelgratin	13-2
13.2	Apfelpfannkuchen mit Honig	13-3
13.3	Apfelpfannkuchen mit Zimt	13-4
13.4	Apple Crumble mit Vanillesauce	13-5
13.5	Aprikosen Milchreis	13-6
13.6	Beerenquarktrifle mit Amaretti	13-7
13.7	Beerentiramisu	13-8
13.8	Birnen Vanille Brulée	13-9
13.9	Buchteln	13-10
13.10	Crème Caramel	13-11
13.11	Crêpes mit frischen Blaubeeren	13-12
13.12	Crêpes mit Vanillebeeren	13-13
13.13	Erdbeer Rhabarber Trifle mit Ahorncreme	13-14
13.14	Gebackene Banane mit Vanillecreme und Himbeeren	13-15
13.15	Himbeer Schichtspeise	13-16
13.16	Himbeer Pralinen	13-17
13.17	Joghurtcreme mit Zitrusfrüchten	13-18
13.18	Kaiserschmarrn	13-19
13.19	Kandierte Kirschen auf Vanillecreme	13-20
13.20	Limetten Joghurt Creme	13-21
13.21	Malteser-Eiscreme	13-22
13.22	Marzipan-Eierlikörcreme	13-23
13.23	Obstgelee mit Fruchtsauce	13-24
13.24	Orangengelee mit Wodka	13-25
13.25	Rhabarber Erdbeer Crumble	13-26
13.26	Schokoladeneis	13-27
13.27	Schokoladenmousse	13-28
13.28	Schokoladensoufflé	13-29

Inhaltsverzeichnis

13.29	Schoko - Soufflé mit Rumsauce	13-30
13.30	Schokopudding	13-31
13.31	Tiramisu (leicht)	13-32
13.32	Whiskeytrüffel	13-33
13.33	Zitronen Baiser Wölkchen	13-34
13.34	Zitronen Limetten Parfait	13-35
13.35	Buttermilchplinse	13-36
13.36	Bratapfel gefüllt mit Marzipan, Haselnüssen und Honig	13-37
13.37	Gegrillte Nektarinen mit Honig und Mandeln	13-38
13.38	Fruchtige Pfannkuchen	13-39
13.39	Mango Bananen Eis	13-40
13.40	Grundrezept Quarkspätzle	13-41
13.41	Mohnspätzle	13-42
13.42	Versunkene Amarettopflaumen	13-43
13.43	Filostrudel mit Cranberries	13-44
13.44	Fruchtige Schokocreme	13-45
13.45	Topfenpalatschinken	13-46
13.46	Himbeerauflauf	13-47
13.47	Rhabarber - Tiramisu	13-48
13.48	Plinse Grundrezept	13-49
13.49	Crêpes mit Himbeeren	13-50
13.50	Joghurt mit karamellisierten Walnüssen	13-51
13.51	Schwarzwälder-Kirsch-Dessert	13-52
13.52	Klassische Pfannkuchen	13-53
13.53	Quarkknödel mit Mohn	13-54
13.54	Sauerrahmschmarrn von Lisl Wagner-Bacher	13-55
14	Getränke	14-1
14.1	Erdbeerbowle	14-2
14.2	Erdbeerbowle mit Holunder	14-3
14.3	Erdbeer Limes	14-4
14.4	Erdbeer Mango Smoothie	14-5
14.5	Heiße Orangenmilch	14-6
14.6	Himbeer Limetten Margarita	14-7
14.7	Irish Coffee	14-8
14.8	Kakao Bananen Shake	14-9
14.9	Limoncello	14-10
14.10	Sangria mit frischen Früchten	14-11

14.11	Schokoladen Minz Smoothie	14-12
14.12	Virgin Melon Margaritas	14-13
14.13	Apfelwein Punsch	14-14
14.14	Mango Bananen Smothie	14-15
14.15	Bananen Vanille Smothie	14-16
15	Kuchen & Kekse	15-1
15.1	Amaretto Kirsch Muffins	15-2
15.2	American Muffins	15-3
15.3	Aprikosenschnitten	15-4
15.4	Blitztorte Mandarinen im Paradies	15-5
15.5	Brownies	15-6
15.6	Bunte Waldbeerenschnitte	15-7
15.7	Cranberries Muffins	15-8
15.8	Donauwelle	15-9
15.9	Eierlikör Muffins	15-10
15.10	Florentiner	15-11
15.11	Frischkäsekuchen mit weißer Schokoladenglasur	15-12
15.12	Frischkäsetarte mit Erdbeeren	15-13
15.13	Fruchtige Nussecken	15-14
15.14	Haselnussstangen	15-15
15.15	Himbeer Weisse Schokoladen Muffins	15-16
15.16	Italienischer Käsekuchen	15-17
15.17	Joghurt Muffins	15-18
15.18	Karottenkuchen mit Frischkäseglasur	15-19
15.19	Kekse mit weißer Schokolade	15-20
15.20	Kirschmohnkuchen	15-21
15.21	Makronen	15-22
15.22	Mandelorangenhäufchen	15-23
15.23	Millionärsschnitten	15-24
15.24	Möhren Muffins mit Frischkäse	15-25
15.25	Orangen Kuchen	15-26
15.26	Papageitorte	15-27
15.27	Paranuss Muffins	15-28
15.28	Quarktorte mit Erdbeeren	15-29
15.29	Rhabarberkuchen	15-30
15.30	Rote Schmandherzen	15-31
15.31	Sahne - Joghurttorte	15-32

Inhaltsverzeichnis

15.32	Sahne - Quarktorte mit Brombeeren	15-34
15.33	Schokoladenmuffins	15-36
15.34	Schokoladenschnitten	15-37
15.35	Schwarzwälder Kirsch Torte	15-38
15.36	Toblerone Cookies	15-39
15.37	Vanilleherzen	15-40
15.38	Waldbeerentorte mit Ahornsirup	15-41
15.39	Weihnachtstorte	15-42
15.40	Zimtschnitten	15-44
15.41	Zitronenkuchen mit Frischkäse und Himbeeren	15-45
15.42	Klassischer Apfelstrudel	15-46
15.43	Apfel Zimt Schnecken	15-47
15.44	Glühweinkuchen	15-48
15.45	Apfel Walnuss Muffins	15-49
15.46	Baileys Bananen Muffins	15-50
15.47	Weihnachtliche Mousse au Chocolat Torte	15-51
15.48	Marzipanbärchen	15-53
15.49	Himbeer Schoko Torte	15-54
15.50	Möhren-Nußkuchen	15-55
15.51	Johannisbeer Bananen Muffins	15-56
15.52	Bananenmuffins	15-57
15.53	Biskuitrolle mit Zitronencreme	15-58
15.54	Kürbismuffins	15-59
15.55	Fruchtiger Käsekuchen mit Himbeeren	15-60
16	Brot & Brötchen	16-1
16.1	Parmesanbrötchen	16-2
16.2	Schokoladenbrot	16-3
17	Asiatische Küche	17-1
17.1	Empanadas	17-2
17.2	Garnelenküchlein in Wan-Tan-Kruste	17-4
17.3	Garnelen Wan Tans	17-5
17.4	Hähnchen Wan Tans	17-6
17.5	Pad Thai mit Entenbrust	17-7
17.6	Panierte Garnelen	17-8
17.7	Sauer Scharf Suppe	17-9
17.8	Scharfe Garnelen Krabben Koriander Bällchen	17-10

17.9	Tod Man Pla (Fischfrikadellen mit Koriander)	17-11
17.10	Tomaten Nudel Salat nach thailändischer Art	17-12
17.11	Vietnamesische Frühlingsrollen im Salatmantel	17-13
17.12	Reisnudelpfannkuchen mit Rinderfilet	17-15
17.13	Rotes Thai Curry	17-16
17.14	Vietnamesische Pho mit Rinderfilet	17-17
18	Italienische Küche	18-1
18.1	Cassata alla Siciliana	18-2
18.2	Frittierte Mozzarellataschen	18-4
18.3	Grüne Ostertorte	18-5
18.4	Spaghetti mit Mandelpesto	18-7
18.5	Spinat Ricottaklöße	18-8
18.6	Cannelloni	18-10
18.7	Pasta Carbonara	18-11
18.8	Pasta mit Chili & Paprika	18-12
18.9	Polenta mit geräuchertem Kabeljau	18-14
18.10	Risotto mit Wildpilzen	18-16
18.11	Gebackene Sardinen	18-17
18.12	Tiramisu I	18-18
18.13	Tiramisu II	18-19
18.14	Zitronen Mascarpone Kuchen	18-20
18.15	Zitronensorbet mit Sun Bitter	18-21

1 Suppen & Eintöpfe

1.1 Asatische Spargelsuppe

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 4

Zutaten:

- 300 g Süßkartoffeln
- 500 g weißer Spargel
- 100 g frische Shiitake
- 2 Stengel Zitronengras
- 200 g Zuckerschoten
- 300 g Hähnchenfilet
- 1 rote Chilischote
- 1 kleines Stück Ingwer
- 750 ml Gemüsebrühe
- 500 ml Kokosmilch
- Saft einer Limette
- 3 EL Sojasoße
- frischer Koriander

Zubereitung:

Süßkartoffeln und Spargel schälen. Pilze putzen. Süßkartoffeln, Zitronengras und Pilze in dünne Scheiben schneiden, Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und quer halbieren. Fleisch und entkernte Chili in Streifen schneiden. Ingwer schälen und hacken.

Gemüsebrühe erhitzen und alle vorbereiteten Zutaten ca. 10 Minuten darin bissfest garen. Kokosmilch zufügen, gut verrühren und die Suppe mit Limettensaft und Sojasoße abschmecken. Mit Korianderblättern bestreut servieren.

1.2 Avgolemono

Punkte pro Portion / Portionen: 2,5 (4) / 4

Zutaten:

- 5 TL Hühnerbrühe, Instant
- 100 g Orzo oder Suppennudeln
- 2 Eier
- 4 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- (300 g Hühnerfleisch)

Zubereitung:

1,2 l Wasser zum Kochen bringen und Instant Hühnerbrühe dazugeben. Die Nudeln in die Brühe geben, aufkochen und nach Packungsanweisung bissfest garen.

Die Eier in eine Schüssel geben und mindestens 30 Sekunden schlagen, dann den Zitronensaft zufügen und weitere 30 Sekunden schlagen.

Die Hitze unter dem Nudeltopf reduzieren, bis die Brühe nicht mehr kocht.

4 - 5 EL der heißen (nicht mehr kochenden) Brühe sehr vorsichtig unter die Eimischung schlagen. Nach und nach weitere 225 ml Brühe hinzufügen, dabei ständig schlagen, damit das Ei nicht gerinnt.

Die Zitronen-Ei-Mischung unter Rühren langsam in den Topf gießen, bis die Suppe andickt. Nicht mehr kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann mit Petersilie garnieren und sofort servieren.

Variation: Es kann noch 300 g fein gehacktes, gekochtes Hühnerfleisch hinzugefügt werden um die Suppe gehaltvoller zu machen.

1.3 Blumenkohlcremesuppe

Punkte pro Portion / Portionen: 1 / 4

Zutaten:

- 800 g Blumenkohl
- 1 l Gemüsebrühe (4 TL Instant)
- 500 ml fettarme Milch
- Pfeffer
- Salz
- Ingwer
- Schnittlauch

Zubereitung:

Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und in der Brühe garen.

Suppe pürieren und mit Milch auffüllen, danach kurz aufkochen lassen.

Mit Gewürzen abschmecken und vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen.

1.4 Bunte Gemüsesuppe

Punkte pro Portion / Portionen: 2 / 3

Zutaten:

- 600 g junge Kartoffeln
- 2 Bund junge Karotten
- 3 Tomaten
- 3 Lauchzwiebeln
- 1,5 l Gemüsebrühe (6 TL Instant)
- 300 g TK Blumenkohl
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL Oregano
- 3 Msp. Liebstöckel

Zubereitung:

Kartoffeln, Karotten und Tomaten würfeln und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Gemüsebrühe aufkochen, Kartoffel- und Karottenwürfel zugeben und ca. 10 Minuten garen.

Tomatenwürfel, Lauchzwiebelringe und Blumenkohl zugeben und weitere 10 Minuten garen. Die Suppe mit Salz Pfeffer, Oregano und Liebstöckel abschmecken.

1.5 Bunte Nudelsuppe

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 4

Zutaten:

- 140 g Suppennudeln
- Salz
- 1 Blumenkohl
- 2 Stangen Porree
- 4 Karotten
- 1,25 l Gemüsebrühe
- 240 g Tatar
- 2 Eier
- 2 EL Paniermehl
- Pfeffer

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser garen. Nudeln abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Blumenkohl in Röschen teilen, Porree in Ringe und Karotten in Scheiben schneiden. Gemüsebrühe aufkochen und Gemüse darin ca. 10 Minuten garen.

Tatar mit Eiern und Paniermehl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und kleine Bälle formen. Tatarbälle in die Suppe geben und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Suppennudeln zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

1.6 Bunter Hühnertopf

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 4

Zutaten:

- 4 Lauchzwiebeln
- 8 Karotten
- 4 kleine Stangen Porree
- 400 g Hühnerbrustfilet
- 400 g frische, grüne Bohnen
- 1,2 l Hühnerbrühe (4 TL Instant)
- 150 g Suppennudeln
- Salz
- Pfeffer
- 2 Msp. Safran (oder Curry)
- 4 EL Schnittlauchringe

Zubereitung:

Lauchzwiebeln in Ringe, Karotten in Scheiben sowie Porree und Hühnerfleisch in Streifen schneiden. Alles mit grünen Bohnen in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten.

Hühnerbrühe angießen, Suppennudeln zugeben und ca. 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Safran abschmecken und mit Schnittlauch bestreut servieren.

1.7 Cremige Petersiliensuppe

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 / 4

Zutaten:

- Salz
- 250 g Basilikumnudeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Zwiebeln
- 2 TL Pflanzenöl
- 300 g Tatar
- 500 ml fettarme Milch
- 300 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
- 2 Bund glatte Petersilie
- 2 EL heller Saucenbinder
- Pfeffer

Zubereitung:

Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und Nudeln bissfest garen.

Knoblauchzehen und Zwiebeln würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch- und Zwiebelwürfel mit Tatar knusprig braten. Tatarmasse aus der Pfanne nehmen.

Milch und Brühe aufkochen, Petersilie hineingeben und pürieren. Suppe mit Saucenbinder andicken, Tatarmasse und Nudeln hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1.8 Cremige Pizzasuppe

Punkte pro Portion / Portionen: 7,5 / 4

Zutaten:

- 4 Paprika
- 12 mittelgroße Kartoffeln (ca. 1 kg)
- 4 Stangen Porree
- 1,5 l pürierte Tomaten
- 1/2 l Wasser
- 8 TL Gemüsebrühe, Instant
- 4 kleine Dosen Champignons
- 500 g Kräuterschmelzkäse (20-25% Fett i. Tr.)
- Oregano
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Paprika, Kartoffeln in Würfeln und Porree in Streifen schneiden. Gemüse, passierte Tomaten und Wasser in einen Topf geben, erhitzen und 10 - 15 Minuten köcheln lassen. Gemüsebrühe und Champignons hinzufügen.

Etwas Suppe abnehmen und mit Schmelzkäse verrühren, bis der Käse sich aufgelöst hat, wieder zurück in die Suppe geben. Nicht mehr aufkochen lassen und anschließend würzen.

1.9 Frische Gemüsesuppe

Punkte pro Portion / Portionen: 1 / 2

Zutaten:

- 4 mittelgroße Karotten
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Stangen Porree
- 1 gelbe Paprika
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 g tiefgekühlte Erbsen
- Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Karotten und Gemüsezwiebel würfeln, Porree halbieren und in Scheiben schneiden. Paprikaschoten in Streifen schneiden. Zwiebelwürfel in einem Topf fettfrei glasig braten, Karottenwürfel zufügen, kurz mitbraten, mit Gemüsebrühe auffüllen und 5 Minuten kochen lassen.

Paprikastreifen und Porreescheiben zufügen und ca. 5 Minuten garen. Erbsen zur Suppe geben, mit Pfeffer abschmecken und weitere 5 Minuten garen.

Schnittlauch in Ringe schneiden. Suppe mit Schnittlauch bestreut servieren.

1.10 Gemüsesuppe mit Hackfleischbällchen

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 4

Zutaten:

- 800 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
- 4 Pakete tiefgekühltes Suppengemüse
- 80 g Fadennudeln
- 480 g Tatar
- Hackfleischgewürz
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Gemüsebrühe erhitzen, Gemüse darin garen, anschließend Nudeln hinzufügen.

Aus Tatar und Hackfleischgewürz kleine Bällchen formen und in der Suppe ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Nach Belieben würzen.

1.11 Gemüsesuppe mit Pfannkuchenstreifen

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 5

Zutaten:

- 200 g Weizenmehl
- 3 Eier
- 500 ml Mineralwasser
- 1 EL Kräuterstreuwürze
- 3 EL gehackte Kräuter
- 100 g Schalotten
- 1 kleine Stange Lauch
- 500 g Karotten
- 1 kleine rote Chilischote
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 Liter Brühe
- 2 EL Reissessig
- 2 EL süße Chilisoße
- 2 EL Sojasoße

Zubereitung:

Aus Weizenmehl, Eiern, Mineralwasser und Streuwürze einen Pfannkuchenteig rühren. Kräuter untherben. Eine Antihafbeschichtete Pfanne erhitzen und portionsweise Pfannkuchen ausbacken, herausnehmen, aufrollen und in Streifen schneiden.

Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, die Chilischote hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Die Brühe hinzufügen und 25 Minuten garen.

Mit Reissessig, süßer Chilisoße und Sojasoße abschmecken und servieren.

1.12 Hühnersuppe mit Zitrone

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 4

Zutaten:

- 4 Schalotten
- 4 Karotten
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 2 TL Olivenöl
- 3 unbehandelte Zitronen
- 1,6 l Hühnerbrühe (6 TL Instant)
- 240 g Spaghetti
- Salz
- Pfeffer
- 150 ml Rama Cremefine zum Kochen
- frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

Schalotten in dünne Ringe, Karotten in dünne Scheiben und Hähnchenfleisch in Stücke schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen Gemüse und Fleisch zugeben und bei schwacher Hitze 8 Minuten dünsten.

Die Zitronen dünn schälen und die Schale 3 Minuten blanchieren. Die Zitronen auspressen.

Zitronensaft und -schale mit der Hühnerbrühe zugeben, aufkochen und 20 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Gelegentlich umrühren. Danach die Zitronenschale aus der Suppe entfernen.

Die Spaghetti in Stücke brechen, zugeben und 10 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Cremefine zugeben. Wieder erhitzen, aber nicht mehr kochen, da die Sahne sonst gerinnt.

Mit Petersilie garniert servieren.

1.13 Kartoffel-Tomaten-Suppe

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 2

Zutaten:

- 6 mittelgroße gekochte Kartoffeln (ca. 500 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Olivenöl
- 500 ml passierte Tomaten
- 1 TL Zitronensaft
- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 ml fettarme Milch
- 2 EL gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln durch die Presse drücken. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und Knoblauchzehe fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Zerdrückte Kartoffeln, Tomaten, Zitronensaft, Gemüsebrühe und Milch zugeben. Die Suppe kurz aufkochen, gehackte Petersilie zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1.14 Karotten-Suppe mit Estragon

Punkte pro Portion / Portionen: 1 / 4

Zutaten:

- 1 kg Möhren
- 2 Zwiebeln
- 2,5 l Gemüsebrühe
- 40 g frischer Estragon
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 8 EL Rama Cremefine zum Kochen

Zubereitung:

Karotten waschen, in Scheiben schneiden und Zwiebeln würfeln. Karotten, Brühe, Zwiebeln, die Hälfte des Estragons, Salz und Pfeffer in einen Topf geben. Zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.

Suppe pürieren, Zitronensaft und restlichen Estragon dazugeben. Mit Rama Cremefine abschmecken.

1.15 Linsensuppe mit Nudeln

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 / 4

Zutaten:

- 125 g gewürfelter Rohschinken
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehe
- 1 Kohlrabi
- 125 g Suppennudeln
- 400 g braune Linsen (Dose)
- 1,2 l Rinder- oder Gemüsebrühe
- Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel und Kohlrabi fein würfeln und Knoblauch zerdrücken. Alles mit dem Schinken in eine große Pfanne geben und 4 - 5 Minuten unter Rühren anbraten, bis die Zwiebel glasig ist und der Schinken braun wird.

Die Nudeln zugeben und ca. 1 Minute unter ständigem Rühren in der Mischung braten. Linsen abtropfen lassen und mit der Brühe dazugeben und kurz aufkochen. Die Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Pasta gar ist.

1.16 Mais-Bohnen-Kartoffeleintopf

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 4

Zutaten:

- 4 Zwiebeln
- 12 Kartoffeln (ca. 1kg)
- 800 g frische, grüne Bohnen
- 1,2 l Gemüsebrühe (5 TL Instant)
- 200 g Mais (Konserve)
- 100 g Kidneybohnen (Konserve)
- Salz
- Cayennepfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln und Kartoffeln würfeln und grüne Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebelwürfel fettfrei anrösten, Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Kartoffeln und Bohnen in der Gemüsebrühe zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

Mais und Kidneybohnen in der Suppe erhitzen und mit Salz und Cayennepfeffer abgeschmeckt servieren.

1.17 Maiscremesuppe

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 4

Zutaten:

- 2 TL Pflanzenmargarine
- 200 g Mais (Konserve)
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Paprikapulver
- 4 EL Schmand
- Salz
- Pfeffer
- 4 TL gehackte Petersilie
- 4 Scheiben Baguettebrot

Zubereitung:

Margarine in einem Topf zerlassen und den Mais darin kurz andünsten. Mit Brühe ablöschen und ca. 10 Minuten garen. Suppe mit einem Mixer pürieren und Paprikapulver unterrühren.

Sauerrahm einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Baguette servieren.

1.18 Mexikanischer Chilitopf

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 4

Zutaten:

- 4 rote Chilischoten
- 4 Knoblauchzehen
- 360 g Tatar
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 1,2 kg geschälte Tomaten (Konserve)
- 200 g Mais (Konserve)
- 300 g Kidneybohnen (Konserve)
- 4 EL saure Sahne

Zubereitung:

Chilischoten in feine Ringe schneiden, Knoblauchzehe zerdrücken und beides mit Tatar fettfrei knusprig braun braten. Tatarmasse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.

Tomaten, Mais und Kidneybohnen hinzugeben, erhitzen und nochmals kräftig abschmecken. Chilitopf in einen Teller geben und mit saurer Sahne garniert servieren.

1.19 Misosuppe mit Hähnchen

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 / 4

Zutaten:

- 300 g Hähnchenbrust
- 150 g Reisnudeln
- 8 Frühlingszwiebeln
- 1 Paprika
- 1 Karotte
- 60 g Misopaste
- 2,5 l Wasser
- 3 - 5 EL Koriander
- Salz

Zubereitung:

Hähnchenbrust in einer Pfanne anbraten und Reisnudeln einweichen.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe, Paprika in feine Streifen und Karotte in feine Stifte schneiden.

Wasser mit der Misopaste aufkochen. Reisnudeln eventuell klein schneiden und Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Beides mit Zwiebeln, Paprika und Karotte zur Suppe geben. Temperatur reduzieren und 4 - 5 Minuten köcheln.

Den Koriander hacken, zur Suppe geben und eine weitere Minute köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

1.20 Pikante Joghurtgurkensuppe

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 2

Zutaten:

- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Magermilchjoghurt
- 2 EL saure Sahne
- 1 Salatgurke
- 4 TL Kräuter, gehackt
- 2 TL Walnüsse, gehackt
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauchzehen mit Joghurt und saurer Sahne pürieren. Gurke fein würfeln, mit Kräutern und Walnüssen unter die Joghurtmasse rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Joghurtgurkensuppe nach Wunsch mit Kräuterbaguette servieren.

1.21 Rote Paprikasuppe

Punkte pro Portion / Portionen: 2 / 2

Zutaten:

- 4 rote Paprikaschoten
- 2 Zwiebeln
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL saure Sahne
- 2 EL Obstessig
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 2 EL Kürbiskerne

Zubereitung:

Paprikaschoten und Zwiebeln würfeln und fettfrei anschwitzen. Gemüsebrühe angießen und zugedeckt ca. 10 Minuten garen.

Suppe pürieren, saure Sahne unterrühren und mit Essig, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Suppe mit Kürbiskernen bestreut servieren.

1.22 Thai-Suppe mit Reismudeln und Filetstreifen

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 4

Zutaten:

- 250 g Reismudeln
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Chilischote
- 200 g mageres Rindfleisch
- 1 TL Öl
- 10 g geriebener Ingwer
- 7 TL Misopaste
- 2 EL Sojasauce
- 100 g Erbsen (TK)
- 2 EL gehackter Koriander
- 3 EL Stärke
- 1 EL Chili Sauce
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Reismudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Frühlingszwiebeln in feine Ringe, Chili entkern und klein schneiden und Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Chili und Ingwer dazugeben und kurz anbraten. Die Temperatur erhöhen und das Rindfleisch dazugeben und kross anbraten. Die Misopaste hinzugeben und mit 1,75 Liter heißem Wasser aufgießen. Sojasauce hinzugeben und alles zusammen aufkochen lassen.

Die Hitze reduzieren und unaufgetaute Erbsen hinzugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Stärke in einer halben Tasse kaltem Wasser auflösen und zur Suppe geben. Weitere 3 Minuten kochen lassen. Reismudeln, Chilisauce und Koriander hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1.23 Tomatensuppe mit Grießgnocchi

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 2

Zutaten:

- 250 ml fettarme Milch
- 1 TL Halbfettmargarine
- 80 g Grieß
- 40 g geriebener Parmesan (32% Fett i. Tr.)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Pflanzenöl
- 500 ml passierte Tomaten
- 1 TL Thymian
- 1 TL Oregano
- 1 Prise Zucker

Zubereitung:

Milch und Margarine aufkochen, Grieß einrühren und zugedeckt ca. 15 Minuten ausquellen lassen. Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Von der Grießmasse kleine Klöße abstechen und in leicht siedendem Salzwasser bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen.

Knoblauchzehe fein hacken und in Öl scharf anbraten, Tomaten hinzugeben und mit Thymian und Oregano ca. 5 Minuten einkochen lassen. Tomatensuppe mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Gnocchi in der Suppe erwärmen und mit Thymian bestreut servieren.

1.24 Ungarisches Hähnchen-Gulaschsuppe

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 2

Zutaten:

- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Zwiebeln
- 2 rote Paprika
- 1 TL Öl
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 800 g gestückelte Tomaten
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Zucker
- 240 g gegarte Nudeln
- 1 Salz
- 1 Pfeffer
- 1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Hähnchen in Stücke, Zwiebel in Würfel und Paprika in Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Hähnchen darin anbraten. Zwiebel und Paprika hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

Bei mittlerer Temperatur Paprikapulver und Kreuzkümmel hinzugeben und eine weitere Minute simmern lassen. Dann Tomaten, Gemüsebrühe und Zucker hinzugeben. Zugedeckt 10 Minuten weiter köcheln lassen. Die Nudeln kurz vor dem Servieren in der Suppe erwärmen.

Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Petersilie bestreut servieren.

1.25 Klassischer Wintereintopf

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 / 4

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 2 Stangen Lauch
- 1 TL Öl
- 500 g Rindergulasch
- 1000 ml Rinderbrühe
- 400 g Kartoffeln, geschält
- 150 g Erbsen
- 2 EL Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln grob hacken, Karotten und Porree in dicke Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Fleisch darin anbraten. Zwiebeln, Möhren, Porree und Brühe hinzufügen. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und ca. 2 Stunden bei geschlossenem Deckel simmern lassen. Gelegentlich umrühren und eventuell etwas Brühe nachfüllen.

Kartoffeln in Srücke schneiden. Wenn das Fleisch zart ist, Kartoffeln hinzugeben und 20 Minuten kochen. Erbsen einrühren und weitere 4 Minuten kochen. Würzen und mit Petersilie bestreut servieren.

1.26 Reismudel Suppe

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 4

Zutaten:

- 200 g breite Reismudel
- 2000 ml Gemüsebrühe
- 3 Frühlingszwiebeln
- 100 g junge Maiskolben
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 6 Limettenblätter, ersatzweise 1 TL geriebene Zitronenschale
- 300 g Tofu
- 3 kleine getrocknete Chilies
- 3 EL Sojasauce
- 1 Ei
- 3 EL Hoisinsauce
- 2 EL gehackter Koriander

Zubereitung:

Reismudel nach Packungsanweisung einweichen. Gemüsebrühe erhitzen. In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln grob hacken, Maiskolben putzen und schräg in Scheiben schneiden, Karotte halbieren und in Scheiben schneiden, Zwiebel fein hacken, Limonenblätter zerreißen, Tofu würfeln und Chilies mit einem Mörser zerkleinern.

Gemüse, Limettenblätter, Tofu und Chili in die kochende Brühe geben. Sojasauce hinzufügen und 3 - 4 Minuten köcheln lassen. Reismudel dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen bis die Nudeln weich sind.

Ei verquirlen und in die noch kochende Suppe geben. Mit Hoisinsauce abschmecken und mit Koriander bestreut servieren.

1.27 Asiasuppe Shogun

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 2

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel
- 5 cm Ingwerwurzel
- 2 Zehen Knoblauch
- 200 g Champignons
- 2 Möhren
- 1 rote Paprika
- 1 TL Öl
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 Liter Gemüsebrühe (4 TL Instantpulver)
- 80 g Mie Nudeln
- 200 g Bambussprossen (Konserve)
- 100 g Erbsen
- 1 EL weißer Basalmicoessig
- 1 TL Sambal Oelek

Zubereitung:

Hähnchen in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln fein hacken, Ingwer schälen und fein reiben, Knoblauch pressen, Champignons vierteln, Möhren in Scheiben und Paprika in streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen, Fleischstreifen darin scharf anbraten. Zwiebel, Ingwer, Knoblauch und Kreuzkümmel zugeben und weitere 2 Minuten andünsten. Brühe angießen und 5 Minuten köcheln lassen. Champignons, Möhre und Paprika hinzugeben und weitere 5 Minuten bissfest garen.

Mie Nudeln, Bambussprossen und Erbsen zugeben und weitere 3 Minuten garen. Mit Essig und Sambal Oelek abschmecken und servieren.

1.28 Asiatische Hühnersuppe

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5 / 4

Zutaten:

- 400 g Hähnchenfilet
- 8 EL Sojasoße
- 2 EL Speisestärke
- 3 Möhren
- 1 gelbe Paprika
- 400 g Chinakohl
- 50 g Shiitake Pilze
- 1 rote Pfefferschote
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1,5 l Geflügelfond
- 100 g Reismudeln
- 2 Msp, Sambal Oelek
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL gehackte Ingwerwurzel
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL geriebene Limette
- 2 - 3 EL Limettensaft
- 1 Stange Zitronengras
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Hähnchenfleisch waschen, trocknen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Anschließend mit Sojasoße und Speisestärke mischen. Chinakohl, Paprika, Pilze, Möhren, Frühlingszwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden.

Geflügelfond mit 4 EL Sojasoße, gedritteltem Zitronengras, Sambal Oelek, der klein geschnittenen, entkernten Pfefferschote, Knoblauch und Ingwer aufkochen.

Pflanzen- und Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen darin anbraten.

Möhre, Paprika und Pilze in den Fond geben, vorher Zitronengras entfernen. 4 Minuten kochen lassen. Dann Chinakohl, Frühlingszwiebeln und Reismudeln dazugeben und weitere 2 Minuten kochen. Hähnchenfleisch dazugeben und mit Limettenschale,

1 Suppen & Eintöpfe

-saft, Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluß mit einigen Tropfen Sesamöl abschmecken.

1.29 Tofu mit Nudeln

Punkte pro Portion / Portionen: 563Kcal, 16g Fett / 2

Zutaten:

- 250 ml Wasser
- 4 - 5 getrocknete Shiitake Pilze
- 150 g Broccoli
- 200 g Möhren
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 250 g Tofu
- 125 g Reismudeln
- 1 Liter Hühnerbrühe
- 100 g Sojasprossen
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- Salz
- Chili

Zubereitung:

Das Wasser kochen und die Shiitake darin ca. 1 Stunde einweichen. Danach in Scheiben. In der Zwischenzeit Broccoli in Stücke teilen und Möhren in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe und Tofu in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Reismudeln nach Packungsanweisung einweichen. Hühnerbrühe aufkochen. Pilze, Broccoli und Möhren dazugeben und etwa 3 - 4 Minuten kochen lassen. Reismudeln, Zwiebeln, Soja und Tofu dazugeben und weitere 2 Minuten köcheln lassen.

Sojasauce und Sesamöl dazugeben und mit Salz und Chili abschmecken.

1.30 Zucchini Cremesuppe

Punkte pro Portion / Portionen: 284Kcal, 24g Fett / 2

Zutaten:

- 500 g Zucchini
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 4 TL Öl
- Salz
- Pfeffer
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Rama Cremefine zum Kochen
- Muskat
- 2 TL Kürbiskernöl

Zubereitung:

Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Beides in Öl andünsten. Die Zucchiniwürfel dazugeben, leicht salzen und pfeffern und einige Minuten unter Rühren andünsten.

Die Hälfte der Brühe angießen und mit einem Pürierstab pürieren. Anschließend die restliche Brühe und Rama Cremefine dazugeben. Die Suppe noch einmal aufkochen lassen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum verfeinern 2 TL Kürbiskernöl kurz vor dem Servieren unterrühren.

1.31 Schnelle Kürbissuppe

Punkte pro Portion / Portionen: 284Kcal, 24g Fett / 2

Zutaten:

- 1000 g Kürbisfleisch (Hokkaido oder Butternuss)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1500 ml fettarme Milch
- 1 EL Gemüsebrühepulver
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 1 EL Kürbiskernöl

Zubereitung:

Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken und in Öl glasig andünsten. Kürbiswürfel, Brühe und 500 ml Milch hinzufügen. Solange köcheln lassen, bis die Kürbiswürfel weich werden.

Von der Kochstelle nehmen und mit einem Pürierstab zu feinem Brei pürieren. Anschließend mit der restlichen Milch auffüllen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und bei schwacher Hitze unter rühren erwärmen. Zum verfeinern 1 EL Kürbiskernöl kurz vor dem Servieren unterrühren.

1.32 Deftige Kohlsuppe

Punkte pro Portion / Portionen: 1 / 2

Zutaten:

- 1/4 kleiner Weißkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Porree
- 1 EL Öl
- 3 Karotten
- 1 Paprika
- 500 ml passierte Tomaten
- 500 ml Hühnerbrühe
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Das Gemüse würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Kohl und Porree anbraten. Paprika und Möhren zufügen und mit Tomaten sowie der Hühnerbrühe ablöschen. Solange kochen bis das Gemüse weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

1.33 Brühe mit Gemüsespaghetti

Punkte pro Portion / Portionen: 167 Kcal, 4,5 g Fett / 4

Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Möhre ca. 150 g
- 300 g Zucchini
- 10 g Butter
- 1000 ml Gemüsefond
- 100 g Gabelspaghetti
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel hacken. Möhre schälen, Zucchini putzen, beides in lange dünne Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten, Fond angießen. Aufkochen, Nudeln zufügen und etwa 9 Minuten kochen lassen. Möhrenstreifen nach 4 Minuten und Zucchini nach 7 Minuten zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1.34 Selleriecreme mit Pilzen

Punkte pro Portion / Portionen: 7,5 / 4

Zutaten:

- 20 g getrocknete Steinpilze
- 1 kg Knollensellerie
- 300 g mehliges Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- Saft einer Zitrone
- 750 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 200 ml Schlagsahne
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Steinpilze 15 Minuten in 150 ml heißem Wasser einweichen. Sellerie und Kartoffeln schälen, grob würfeln. Zwiebel schälen, fein hacken.

Pilze abgießen, Einweichwasser auffangen. Butter in einem Topf erhitzen, Pilze darin andünsten, herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebel im Fett glasig dünsten. Sellerie und Kartoffeln zugeben. Mit Zitronensaft und Brühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt etwa 25 Minuten köcheln lassen.

Pilzwasser durch Filterpapier und Sahne und Gemüse geben. Alles fein pürieren. Nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Selleriecreme mit Pilzen und Schnittlauch in tiefen Tellern anrichten.

1.35 Kürbissuppe mit Apfel und Ingwer

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5 / 4

Zutaten:

- 1 Stange Lauch
- 3 TL geriebener Ingwer
- 130 g Apfelmus
- 750 g Butternutkürbisfleisch
- 1000 ml Hühnerbrühe
- Salz
- Pfeffer
- 125 ml Rama Cremefine zum Kochen
- 4 Körner Harmonie Sandwich Scheiben (Golden Toast)

Zubereitung:

Vom Lauch nur den weißen Teil klein schneiden. Ingwer, Lauch und Apfelmus in einem großen Topf vermischen. Abdecken und 10 min. simmern lassen. In der Zwischenzeit Äpfel und Kürbis schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Äpfel, Kürbis und 250 ml Brühe zum Lauch geben und etwa 40 Minuten mit Deckel köcheln lassen.

300 ml Brühe angießen und Suppe pürieren Restliche Brühe einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen kurz aufkochen lassen. In der Zwischenzeit das Brot dunkelbraun toasten und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Rama einrühren und mit Croutons servieren.

1.36 Rheinische Bohnensuppe

Kcal pro Portion / Portionen: 520 kcal, 41g Fett / 4

Zutaten:

- 400 g Stangenbohnen
- 250 g Kartoffeln
- 3 Zwiebeln
- 50 g Butter
- 300 ml Schlagsahne
- 500 ml Rinderbrühe
- 2 Lorbeerblätter
- etwas Bohnenkraut
- Thymian
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml saure Sahne
- 100 g Baconstreifen

Zubereitung:

Bohnen waschen, putzen und schräg in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Kartoffeln und Zwiebeln schälen und würfeln. Zwiebeln in einem großen Topf in der Butter andünsten.

Bohnen, Kartoffeln, Sahne, Brühe, Lorbeer, Kräuter zugeben, würzen. Etwa 15 Minuten kochen, bis die Bohnen und Kartoffeln gar sind. Saure Sahne dazugeben.

Die Baconstreifen in einer Pfanne ohne Fett knusprig ausbraten. Suppe in Schalen füllen. Bacon und nach Belieben etwas frisches Bohnenkraut darauf verteilen.

2 Salate

2.1 Apfel Walnuss Salat

Punkte pro Portion / Portionen: 2 / 4

Zutaten:

- 1 Eisbergsalat
- 1 Apfel
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Bund Brunnenkresse
- 25 g Walnüsse, gehackt
- 1 EL Walnussöl
- 2 EL Weinessig
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Eisbergsalat waschen und in Streifen schneiden, Apfel schälen, würfeln und in Zitronensaft wenden, Brunnenkresse putzen und hacken, danach alles vermischen.

Walnüsse darüber streuen und Walnussöl mit Weinessig über den Salat tröpfeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Salat gut wenden.

Variation: Folgende Kombinationen sind auch möglich: Pfirsich mit Haselnüssen und Haselnussöl oder Aprikosen und Mandeln.

2.2 Bunter Nudelsalat

Punkte pro Portion / Portionen: 10 / 12

Zutaten:

- 500 g Schleifennudeln
- 2 EL Speiseöl
- 2 rote Paprika
- 600 g tiefgekühlte Erbsen
- 375 ml Gemüsebrühe
- 500 g Maasdamer
- 400 g Senfgurke (aus dem Glas)
- 250 g Salatmayonnaise
- 300 g fettarmer Joghurt
- etwas Gurkenflüssigkeit
- 2 EL Essig
- frisch gemahlener Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

Nudeln in kochendem Salzwasser mit Öl nach Packungsanleitung kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Paprikaschoten halbieren, aushölen, waschen und fein würfeln. Brühe in einem Topf erhitzen und Paprikawürfel mit den Erbsen etwa 5 Minuten garen, danach abgießen.

Käse und abgetropfte Gurken würfeln. Alle Zutaten mit den Nudeln mischen.

Aus Salatmayonnaise, Joghurt, Gurkenflüssigkeit, Essig, Pfeffer und Salz eine Sauce rühren, mit dem Salat vermischen und etwas durchziehen lassen.

2.3 Bunter Salat

Punkte pro Portion / Portionen: 2 / 4

Zutaten:

- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Gemüsebrühe oder Wasser
- 3 EL Weißweinessig
- 2 EL Olivenöl
- 1 kleiner Radicchio Salat
- 1 Kopfsalat
- 1 Bund Radieschen
- 1 Chicorée
- $\frac{1}{2}$ Paket Kresse

Zubereitung:

Senf, Honig, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe und Essig miteinander verrühren. Anschließend das Öl mit einer Gabel unterschlagen.

Von beiden Salaten den Strunk abschneiden, die Salatblätter lösen und in einer großen Schüssel gründlich waschen. In einer Salatschleuder oder in einem oben zusammengehaltenen Küchenhandtuch trocken schleudern. Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen.

Radieschen waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Eine dünne Scheibe am unteren Ende des Chicorées abschneiden, dann den Strunk keilförmig heraus-schneiden, Chicorée auseinanderblättern und kleinschneiden.

Alle Salatzutaten und Salatsoße in einer großen Schüssel mischen und mit Kresse bestreut servieren.

2.4 Couscous-Salat mit Kichererbsen

Punkte pro Portion / Portionen: 3,5 / 4

Zutaten:

- 2 Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zucchini
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Öl
- 100 g Couscous, trocken
- 2 TL Gemüsebrühe
- 16 Cocktailtomaten
- 400 g Kichererbsen, Konserve, abgetropft
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 3 EL gehackte Minze

Zubereitung:

Ofen auf 200°C vorheizen.

Paprika und Zwiebeln vierteln, Zucchini in Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen. Salz, Pfeffer, Öl vermengen und mit einem Pinsel auf das Gemüse pinseln. 20 Minuten im Ofen rösten. Cocktailtomaten halbieren. Gemüse wenden, Tomaten dazugeben und weitere 10 Minuten rösten.

Inzwischen den Couscous mit der Gemüsebrühe in eine große Schüssel geben. Mit heißem Wasser nach Packungsanweisung übergießen, 10 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

Zitronenschale in feine Zesten reißen und unterheben. Kichererbsen und Ofengemüse vorsichtig unterheben. Abkühlen lassen und mit frischer Minze garniert servieren.

2.5 Feldsalat mit Scampi

Punkte pro Portion / Portionen: 2 / 2

Zutaten:

- 1 Chicorée
- 200 g frische Champignons (ersatzweise Steinpilze)
- 2 Schalotten
- 200 g Feldsalat
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Olivenöl
- 120 g Scampi
- 4 TL Zitronensaft
- 125 ml Gemüsebrühe
- 2 TL mittelscharfer Senf
- Salz
- Pfeffer
- Einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Zubereitung:

Chicorée in Streifen, Pilze in Scheiben, Schalotten in Würfel schneiden, Feldsalat putzen und Stiele entfernen, alles auf großen Tellern anrichten.

Knoblauchzehe zerdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Scampi zufügen und ca. 5 Minuten von allen Seiten anbraten.

Für das Dressing Zitronensaft mit Gemüsebrühe sowie Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Dressing über den Salat träufeln, Scampi darauf anrichten und servieren.

2.6 Gemüse Reis Salat

Punkte pro Portion / Portionen: 2,5 / 4

Zutaten:

- 1 TL Kurkumapulver (ersatzweise Currypulver)
- $\frac{1}{4}$ TL Safranfäden
- $\frac{1}{4}$ TL Cumin
- 1 Msp. Zimt
- 1 Msp. Muskat
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Naturreis
- 2 Tomaten
- 2 kleine Zucchini
- 2 Karotten
- 250 g Spinat
- 5 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Gemüsebrühe oder Wasser

Zubereitung:

$\frac{1}{2}$ Liter Wasser mit Kurkuma, Safran, Cumin, Zimt, Muskat, Salz und Pfeffer zum Kochen bringen, Reis zugeben und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten garen, bis der Reis körnig ist.

Tomaten, entkernen und vierteln, 1 Zucchini und 1 Karotte grob raspeln, Spinat in breite Streifen schneiden und die Hälfte der Frühlingszwiebeln in fingerlange Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln, Spinat, die Hälfte der Tomatenviertel, grob geraspelte Zucchini und Karotte in eine beschichtete Pfanne geben unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten dünsten. Brühe zufügen und verrühren.

Restliche Karotte und Zucchini in Scheiben und verbliebene Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Reis mit gedünsteten Gemüse vermischen, Karotten-, Zucchini- und Frühlingszwiebelringe unterheben.

2.7 Italienischer Brotsalat

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 4

Zutaten:

- 4 Scheiben Brot
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 4 Tomaten
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Kopf Eichblattsalat
- 4 EL Apfelessig
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 3 TL Nussöl (oder Pflanzenöl)
- 1 TL gehobelte Haselnüsse

Zubereitung:

Brotscheiben in grobe Stücke zerteilen und in einer Pfanne fettfrei anrösten.

Paprikaschoten in Stücke, Tomaten in Spalten und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Salat in mundgerechte Stücke zupfen und alles mit geröstetem Brot vermengen.

Essig, Brühe, Salz und Pfeffer verrühren. Nussöl unterschlagen und abschmecken. Salat auf Tellern anrichten, mit Dressing beträufeln und mit Haselnüssen bestreut servieren.

2.8 Italienischer Nudelsalat

Punkte pro Portion / Portionen: 7 / 4

Zutaten:

- 320 g Mini Penne
- Salz
- 100 g getrocknete Tomaten, ohne Öl
- 300 ml heiße Gemüsebrühe
- 2 rote Paprika
- 1 Kugel Mozzarella, light
- 2 Knoblauchzehen
- 8 Schwarze Oliven, ohne Stein
- 2 Bund Rucola
- 1 Bund Basilikum
- 2 Becher Weight Watchers Balsamico Dressing
- Pfeffer

Zubereitung:

Penne in Salzwasser bissfest garen, abtropfen lassen. Getrocknete Tomaten in Gemüsebrühe einweichen, abtropfen lassen und mit Paprika und Mozzarella in Würfel schneiden. Knoblauch pressen, Oliven in Ringe, Rucola in mundgerechte Stücke schneiden und Basilikumblätter abzupfen.

Alles mit Nudeln und Dressing vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2.9 Kartoffelrösti mit Spargelsalat

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 / 4

Zutaten:

- 500 g weißer Spargel
- 500 g grüner Spargel
- 2 EL Olivenöl
- 2 - 3 EL Himbeeressig
- 1 TL Honig
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Radieschen
- 300 g Magermilchjoghurt
- 1 Bund gemischte Kräuter, gehackt
- 1 kg Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- Muskat

Zubereitung:

Vom grünen Spargel die Enden großzügig abschneiden. Weißen Spargel schälen. Die Stangen längs halbieren und dann quer dritteln.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Spargel darin bissfest braten. Mit Essig, Honig, Salz und Pfeffer würzen. Radieschen waschen, vierteln und mit dem Spargel mischen. Joghurt und die gehackten Kräuter vermengen.

Die Kartoffeln schälen und grob reiben. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Beides mit Ei verrühren und mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Das restliche Öl erhitzen und 16 kleine Rösti backen. Mit Salat und Kräuterjoghurt anrichten.

2.10 Lauwarmer Couscoussalat

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 6

Zutaten:

- 250 g Couscous, trocken
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 300 g Broccoli
- 2 kleine Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Zimt
- 125 ml Brühe
- 3 EL gehackte Minze
- 2 EL gehackte Petersilie
- 3 EL Rosinen
- 2 TL geriebene Orangenschale
- 30 g gehackte Walnüsse
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Couscous nach Packungsanweisung zubereiten.

Zwiebel fein hacken, Knoblauch pressen, Broccoli putzen und in Röschen teilen und Zucchini putzen und würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel zufügen und schmoren bis sie leicht braun werden. Zimt und Knoblauch hinzugeben und eine weitere Minute garen. Die Hitze hochstellen, Broccoli und Zucchini hinzugeben und etwa 30 Sekunden anbraten. Mit der Brühe ablöschen, abdecken und 3-4 Minuten köcheln lassen.

Das Gemüse zum Couscous geben und vermengen. Minze, Petersilie, Rosinen, Orangenschale und Walnüsse hinzugeben, gut mitschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2.11 Mediterraner Pastasalat

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 4

Zutaten:

- 675 g gegarte Nudeln
- 2 EL Balsamicoessig
- 2 TL Olivenöl
- 1/2 TL Oregano
- 200 g Cocktailtomaten
- 1/2 Bund frischer Basilikum
- 1 Kugel Mozzarella
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Pasta in einer großen Schüssel mit Essig, Öl und Oregano mischen.

Tomaten halbieren, Basilikum in Streifen schneiden und Mozzarella in Würfel schneiden, alles unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Tomaten können auch durch gebratene Zucchiniwürfel ersetzt werden.

2.12 Nudelsalat mit gegrillten Garnelen

Punkte pro Portion / Portionen: 4/ 4

Zutaten:

- 2 Chilischoten
- 1 Stange Zitronengras
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Knolle Ingwer
- 1 EL Pflanzenöl
- ca 220 g Riesengarnelen
- 150 g Reismudeln
- 1/2 Bund Minze
- 1/2 Bund Korinader
- 1/2 Bund Basilikum
- 1 Salatgurke
- 125 g Erbsen- oder Sojasprossen
- 4 Schalotten
- 3 EL Limettensaft
- 3 EL Fischsauce
- 2 TL Zucker
- 2 TL Sesamöl

Zubereitung:

Chilischoten entkernen und mit Zitronengras fein hacken. Knoblauch pressen und Ingwer reiben. Alle Zutaten mit Öl vermischen. Garnelen dazugeben und mit der Marinade vermischen. Mindestens 30 Minuten, am Besten über Nacht, im Kühlschrank marinieren.

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten und in eine große Schüssel geben. Kräuter waschen, trockentupfen, fein hacken und zu den Nudeln geben. Gurke längs halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden, Sprossen waschen, Schalotten fein hacken und ebenfalls zu den Nudeln geben.

Grillpfanne oder Grill vorheizen. Bei hoher Hitze Garnelen 2 - 3 Minuten pro Seite garen. Garnelen zu den Nudeln geben.

Limettensaft, Fischsauce, Zucker und Sesamöl zu einem Dressing verrühren über den Salat geben und alles gut vermengen.

2.13 Nudelsalat mit Käse und Nüssen

Punkte pro Portion / Portionen: 14,5 / 4

Zutaten:

- 250 g Muschelnudeln
- Salz
- 1 Salatkopf z.B. Eichblatt
- 200 g Schafskäse
- 1 EL Walnussöl
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Rotweinessig
- 120 g Walnüsse, halbiert
- Pfeffer

Zubereitung:

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen. Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken.

Für das Dressing Walnussöl, Olivenöl und Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Salatblätter in einer großen Salatschüssel anrichten. Die Pasta in die Mitte geben und mit dem Käse bestreuen. Unmittelbar vor dem Servieren mit dem Dressing übergießen, die Walnusshälften zugeben und den Salat gut vermengen.

2.14 Nudelsalat mit Tunfisch

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 2

Zutaten:

- 2 Gewürzgurken
- 1 große Tomate
- $\frac{1}{2}$ Salatgurke
- $\frac{1}{4}$ Gemüsezwiebel
- 1 Apfel
- 200 g Mais (Konserven)
- 120 g Tunfisch im eigenen Saft
- 1 kleine Dose Pilze
- 240 g gegarte Nudeln
- Gurkensaft
- 8 TL Mayonnaise (20% Fett)
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Dill
- Petersilie
- Schnittlauch

Zubereitung:

Das Gemüse und den Apfel würfeln und mit Mais, Tunfisch, Pilzen und Nudeln vermischen.

Ein Dressing aus Gurkensaft, Mayonnaise, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Dill, Petersilie und Schnittlauch anrühren. Dressing über den Salat geben und gut mischen.

2.15 Pastasalat mit Curry-Huhn

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 2

Zutaten:

- 200 g fettarmer Joghurt
- 1 EL scharfer Curry
- 250 g Hühnerbrust
- 1 TL Öl
- 300 g gegarte Spiralnudeln
- 1 rote Paprika
- 4 - 6 Gewürzgurken
- 4 Frühlingszwiebeln
- schwarzer Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

Den Joghurt mit dem Curry verrühren.

Das Hähnchen in mundgerechte Stücke in einer beschichteten Pfanne mit Öl durchbraten.

Paprika und Gewürzgurken fein würfeln und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Das Gemüse mit dem Fleisch, der Pasta und der Salatcreme vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und durchziehen lassen.

2.16 Provenzalischer Nudelsalat

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 4

Zutaten:

- 175 g Rigatoni oder Penne
- Salz
- 4 EL Miracel Whip mit Joghurt
- 250 g grüne Bohnen
- 6 große Champignons
- Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone
- 12 schwarze Oliven, entsteint
- 200 g Thunfisch, im eigenen Saft
- Pfeffer
- 1 kleiner Salatkopf
- 50 g abgetropfte Anchovisfilets / Sardellen

Zubereitung:

Nudeln in kochendem Salzwasser 10 - 12 Minuten bissfest garen. Nudeln gut abtropfen lassen, mit der Hälfte des Miracel Whip vermischen und abkühlen lassen.

Die Bohnen in Salzwasser kochen und die Champignons in Scheiben schneiden.

In einer Schüssel Nudeln, Zitronensaft, Miracel Whip, Champignons, Bohnen, Oliven und Thunfisch vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Den Nudelsalat auf einem Bett aus gezupften Salatblättern und mit Anchovis garniert servieren.

2.17 Reissalat mit Muscheln

Punkte pro Portion / Portionen: 6 /2

Zutaten:

- 120 g Langkornreis
- 600 g Broccoli
- Salz
- 140 g Venusmuscheln (Dose)
- 1 kleiner Kopf Radicchio
- 150 g saure Sahne
- 2 EL gemischte Kräuter
- schwarzer Pfeffer
- 3 Knoblauchzehen

Zubereitung:

Reis nach Packungsanleitung kochen. In der Zwischenzeit Broccoli in Röschen teilen und in Salzwasser blanchieren. Abtropfen lassen. Venusmuscheln gut abtropfen lassen. Radicchio putzen und in feine Streifen schneiden.

Die saure Sahne mit den Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die geschälten Knoblauchzehen pressen und zum Dressing geben und alles verrühren.

Den Reis abtropfen lassen und mit den anderen Salatzutaten vermischen. Zum Schluß das Dressing unter den Salat geben.

2.18 Rucola-Kartoffel-Salat

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 2

Zutaten:

- 500 g festkochende Kartoffeln
- Salz
- 1 TL Sonnenblumenöl
- Saft von 2 Zitronen
- 50 g geriebener Edamer (30% Fett i. Tr.)
- 200 g Rucola
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser etwas 20 Minuten kochen. Etwas abkühlen lassen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Eine beschichtete Pfanne mit dem Öl auspinseln und die Kartoffelwürfel darin goldgelb braten. Zitronensaft und Edamer über die Kartoffeln in die Pfanne geben und geschlossen etwa 5 Minuten überbacken lassen.

Den Rucola verlesen. Eventuell in mundgerechte Stücke zerpfücken und auf 2 Teller verteilen. Die Kartoffeln auf dem Salat anrichten. Den Rucola-Kartoffel-Salat mit schwarzem Pfeffer würzen.

2.19 Salat mit Bohnen und Pilzen

Punkte pro Portion / Portionen: 2 / 4

Zutaten:

- 1 kg tiefgefrorene, ganze, grüne Bohnen
- Salz
- 500 g Champignons
- Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone
- 250 ml kalorienarmes French Dressing (Kapitel 3)
- Gemahlener Koriander
- 3 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Die Bohnen in sprudelndem Salzwasser eben weich kochen und unter fließendem Wasser abkühlen und gut abtropfen lassen.

Pilze reinigen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft besprenkeln. Dem French Dressing Zwiebel, gemahlene Koriander und Petersilie hinzufügen, dann über die Pilze gießen und die Bohnen unterheben.

Den Salat 5 - 6 Stunden durchziehen lassen, dabei ab und zu wenden.

2.20 Salat mit Hähnchenfilet und leichtem Sojadressing

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 4

Zutaten:

- 500 g Geflügelschnitzel oder Hähnchenbrust
- 100 g Miracel Whip Balance
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL geriebener Ingwer
- 2 rote Paprika
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Möhren
- 1 Portion Blattsalat
- Salz
- 1/2 TL Chilipulver

Zubereitung:

Geflügel fettfrei anbraten und in feine Streifen schneiden. Miracel Whip mit Sojasauce und Ingwer in einer großen Schüssel vermischen. Hähnchenfleisch zum Dressing geben.

Paprika in Streifen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Möhren raspeln. Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Alles zum Dressing geben und gut vermischen. Mit Salz und Chili würzen.

2.21 Spanischer Kohlsalat

Punkte pro Portion / Portionen: 1 / 4

Zutaten:

- 500 g Weißkohl
- 1 Zwiebel
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Paprika
- 2 Möhren
- 100 g kernlose Weintrauben
- 150 g fettarmer Joghurt
- 1 TL Senf
- 1 EL Balsamicoessig
- Salz
- Pfeffer
- Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

Weißkohl grob raspeln, Zwiebeln fein hacken, Paprika waschen und fein würfeln, Möhren raspeln und Weintrauben halbieren. Alles in einer großen Schüssel vermengen.

Joghurt mit Senf und Essig mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Gemüse geben und gründlich durchmischen. Mit gehackter Petersilie garnieren und servieren.

2.22 Spinatsalat mit Knoblauchcroûtons

Punkte pro Portion / Portionen: 1,5 / 4

Zutaten:

- 200 g Kirschtomaten
- 2 Zwiebeln
- 800 g frischer Blattspinat
- 4 EL Weißweinessig
- 4 TL Olivenöl
- 4 EL Gemüsebrühe
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- 2 Scheiben Toastbrot
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Kirschtomaten halbieren, Zwiebeln in Ringe schneiden und Blattspinat in mundgerechte Stücke Zupfen. Salatzutaten auf Teller anrichten. Schnittlauch in Ringe schneiden. Für das Dressing Essig mit 3 TL Olivenöl, Gemüsebrühe und Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Für die Croûtons Toastbrot in Würfel schneiden und Knoblauchzehe zerdrücken. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Knoblauch zufügen und Toastbrotwürfel darin goldbraun anrösten. Salat mit Dressing beträufeln und mit Knoblauchcroûtons bestreut servieren.

2.23 Sushireissalat mit Garnelen

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 / 4

Zutaten:

- 175 g Sushireis (ersatzweise Milchreis)
- Salz
- 4 EL Reissessig
- 2 TL Zucker
- 200 g Zuckerschoten
- 2 Möhren
- 2 EL Öl
- 150 g rohe Garnelen
- 2 EL eingelegter japanischer Ingwer (ersatzweise 1 TL gemahlener Ingwer)
- 1 Messerspitze Wasabi (ersatzweise 1 TL Chilisauce)

Zubereitung:

Reis mit 400 ml Wasser aufkochen und ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Zwei Lagen Küchenpapier zwischen Topf und Deckel legen und weitere 15 Minuten ausquellen lassen. 1 TL Salz, 2 EL Reissessig und Zucker verrühren, über Reis träufeln und locker untermischen, dabei den Reis abkühlen.

Zuckerschoten abspülen und klein schneiden. Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. 2 TL Öl erhitzen und die Garnelen 2 - 3 Minuten braten, dann Möhren und Schoten zugeben und weitere 3 Minuten braten lassen. Ingwer fein schneiden. Alles miteinander vermengen.

Restliches Öl, Wasabi und restlichen Essig verrühren, mit Salz abschmecken und unter den Salat mischen.

2.24 Tortellinisalat

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 4

Zutaten:

- 240 g Tortellini
- Salz
- 1 Bund Basilikum
- 4 EL Wein- oder Obstessig
- 4 TL Pflanzenöl
- Pfeffer
- 3 Zucchini
- 250 ml Gemüsebrühe
- 5 Tomaten
- Pfeffer

Zubereitung:

Tortellini in Salzwasser bissfest garen. Basilikum fein hacken und mit Essig verrühren. Öl unterschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tortellini abgießen, noch heiß mit der Marinade mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Zucchini mit einem Sparschäler längs in feine Scheiben schneiden. Brühe aufkochen, Zucchinischeiben zufügen und ca. 3 Minuten darin blanchieren. Abgießen und Kochflüssigkeit auffangen. Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden.

Zucchinischeiben und Tomatenwürfel unter den Salat haben und mit ca. 100 ml Brühe vermengen. Salat weitere 30 Minuten ziehen lassen, abschmecken und servieren.

2.25 Warmer Tofusalat

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 / 4

Zutaten:

- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Tofu
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 2 rote Paprika
- 250 g Zuckererbsen
- 120 g Broccoli
- 120 g grüne Bohnen
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 EL chinesische Austernsauce
- 1 EL Tamarindenpaste
- 1 EL chinesische Fischsauce
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL helle Sojasauce
- 1 EL Chilisauc
- 2 EL Zucker
- 1 EL Weinessig
- 1 EL Speisestärke
- 300 ml Wasser

Zubereitung:

Knoblauch pressen und Tofu würfeln. Gemüse putzen, Zwiebel in Ringe, Karotten in Scheiben und Paprika in Streifen schneiden. Zuckererbsen putzen und halbieren, Broccoli in Röschen teilen und Bohnen halbieren.

Öl in einem Wok erhitzen. Knoblauch dazugeben und unter Schwenken leicht bräunen. Tofu dazugeben und von allen Seiten goldbraun anbraten. Mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne heben und warm stellen.

Gemüse in die Pfanne geben und unter Rühren 3 - 4 Minuten braten, bis das Gemüse bissfest garen. Austernsauce, Tamarindenpaste, Fischsauce, Tomatenmark, Soja- und Chilisauc, Zucker und Essig zugeben und gründlich vermischen. Weitere 2 Minuten pfannenrühren.

Speisestärke mit Wasser verrühren und mit dem angebratenen Tofu in die Pfanne geben. Vorsichtig unterheben und unter Rühren aufkochen, bis die Sauce leicht andickt.

2.26 Wintersalat mit Hühnchen

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5 / 4

Zutaten:

- 250 g Vollkornnudeln
- Salz
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleinen Apfel
- 2 rote Paprika
- 300 g Geflügelschnitzel, gegart
- 100 g Mais (Konserven)
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 150 g fettarmer Joghurt
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen und gut abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel hacken, Apfel, Paprika und Geflügel in Stücke schneiden. Alles mit Mais, Petersilie, Joghurt, Salz und Pfeffer vermischen und zum Schluss die Nudeln unterheben.

2.27 Salat Nicoise

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5 / 4

Zutaten:

- 4 Eier
- 175 g grüne Bohnen
- 16 schwarze Oliven
- 70 g Frühlingszwiebeln
- 1 Portion Blattsalat
- 220 g Thunfisch im eigenen Saft
- 2 TL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 2 EL Petersilie, gehackt
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL Dijonsenf

Zubereitung:

Eier hart kochen. Die Bohnen halbieren und 3 - 4 Minuten in Salzwasser blanchieren. Abschütten und unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Oliven und Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden, Blattsalat putzen und in mundgerechte Stücke zupfen und Thunfisch abtropfen lassen.

Gemüse auf 4 Tellern anrichten. Thunfisch grob zerteilen und Eier vierteln. Beides auf dem Salat anrichten.

Olivenöl, Senf und Essig miteinander zu einem Dressing verrühren, mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen.

2.28 Kartoffelsalat mit Linsenvinaigrette

Punkte pro Portion / Portionen: 8 (385 kcal/13g Fett) / 4

Zutaten:

- 1 kg fest kochende Kartoffeln
- 2 Schalotten
- 2 EL Olivenöl
- 75 g rote Linsen
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Brunnenkresse
- 150 g Schafskäse

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale ca. 25 Minuten gar kochen, etwas abkühlen lassen. Schalotten schälen und hacken.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin andünsten, bis sie glasig sind. Linsen zugeben, mit warmer Brühe ablöschen und das Ganze ca. 5 Minuten garen.

Kartoffeln schälen und in dicke Scheiben schneiden. Linsenbrühe über die Kartoffeln geben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat zugedeckt über Nacht durchziehen lassen.

Am nächsten Tag Brunnenkresse waschen, putzen, trocknen. Schafskäse zerbröckeln. Restliches Öl über die Kartoffeln träufeln, abschmecken. Mit Kresse und Schafskäse anrichten.

2.29 Nudelsalat mit Ofengemüse

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 2

Zutaten:

- Salz
- 1 rote Zwiebel
- 1 gelbe Paprika
- 1 Stück Zucchini
- 1 TL Sonnenblumenöl
- Pfeffer
- scharfe ChilisaUCE
- 2 Zweige Thymian
- 390 g Artischockenherzen (Konserve), abgetropft
- 20 Stück Cocktailtomaten
- 100 g Nudeln, trocken
- 2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Zwiebel und die Paprika in Spalten schneiden. Die Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden.

Eine beschichtete Pfanne mit dem Öl erhitzen und Zwiebeln, Paprika, Zucchini hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, scharfer ChilisaUCE und Thymian würzen. Das Gemüse ca. 10 Minuten braten. Nun die Artischocken unterheben, die Tomaten obenauf setzen und weitere 5 Minuten braten. Das Gemüse etwas abkühlen lassen. Währenddessen die Nudeln kochen.

Die lauwarmen Nudeln und den Zitronensaft mit dem Gemüse mischen, würzen und servieren.

2.30 Nudelsalat mit Krabben und grünem Spargel

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 / 2

Zutaten:

- 150 g gegarte Nudeln
- 150 g grüner Spargel
- 1 TL Zitronenschale
- 1 EL Zitronensaft
- 6 EL Frischkäse 30% Fett i.Tr.
- 2 EL gehackte Petersilie
- 225 g Krabben, ohne Schale
- Salz
- Pfeffer
- 1 Portion Blattsalat
- 1/4 Stück Salatgurke
- 12 Stück Cocktailtomaten

Zubereitung:

Den Spargel putzen in Stücke schneiden und ca. 4 - 5 Minuten bissfest kochen. Gut abtropfen lassen.

Zitronenzesten und -saft, Frischkäse und Kräuter in einer großen Schüssel vermengen. Pasta, Spargel und Krabben dazu schütten. Nach Geschmack würzen.

Salat in Streifen, Gurke in Scheiben schneiden und Tomaten halbieren. Alles auf zwei Tellern anrichten. Pastasalat darauf verteilen und mit Petersilie garnieren.

2.31 Biryani-Salat mit braunem Reis

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 2

Zutaten:

- 120 g brauner Reis
- 1 EL Curry
- 2 Stück Tomaten
- 1/4 Stück Salatgurke
- 4 Frühlingszwiebeln gehackt
- 1/2 Stück grüne Chilischote
- 225 g Garnelen, ohne Schale
- 2 EL gehackter Koriander
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

Den braunen Reis nach Packungsanleitung zubereiten und anschließend mit dem Curry vermischen.

Tomaten und Gurke würfeln, Frühlingszwiebeln fein hacken und Chili in dünne Streifen schneiden. Reis mit Krabben, Gemüse und Koriander vermischen.

Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen. Den Salat vor dem Servieren gut durchziehen lassen.

2.32 Caesar's Salad mit Hähnchenbrust und Cranberrys

Punkte pro Portion / Portionen: 8 / 2

Zutaten:

- 300 g Romanasalat
- 200 g gegartes Hähnchenbrustfilet
- 2 Frühlingszwiebeln
- 120 g Mayonnaise, 20 % Fett
- 120 g fettarmer Joghurt
- 30 g gehackte Walnüsse
- 50 g getrocknete Cranberries
- 1 EL Dijonsenf
- 1 Salz
- 1 schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Den Salat putzen, in mundgerechte Stücke schneiden bzw. zupfen und auf 2 Tellern anrichten.

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Alle Zutaten, bis auf den Salat miteinander vermischen und würzen. Die Mischung auf dem Salat anrichten.

2.33 Spargel Frühlingsalat

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5 / 4

Zutaten:

- 500 g weißer Spargel
- 1 Kohlrabi
- 250 g Möhren
- 1 Zucchini
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 4 EL Weißweinessig
- weißer Pfeffer
- 1 Eigelb
- 1 TL Senf
- 1 Prise Zucker
- 6 EL Öl
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 EL Kerbelblättchen

Zubereitung:

Spargel schälen, Enden abschneiden, in mundgerechte Stücke schneiden. Kohlrabi schälen, in dünne Scheiben, Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Zucchini waschen, mit dem Sparschäler in lange dünne Streifen schneiden.

Spargel in leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Zucchini 1 Minute auch in leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Alle Zutaten gut mischen.

Essig mit Salz, Pfeffer, Eigelb, Senf und Zucker verrühren. Langsam das Öl unter ständigem Rühren dazugeben. Über dem Salat geben und untermengen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit Kerbel über den Salat streuen.

2.34 Kartoffelsalat mit Krabben

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 / 4

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- Salz
- 150 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Obstessig
- schwarzer Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 kleiner Kopfsalat
- 1 Bund Dill
- 300 g Joghurt
- 200 g Nordseekrabbenfleisch

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale in Salzwasser gar kochen. Kurz abkühlen lassen, dann pellen und in Scheiben schneiden. Brühe erhitzen. Mit Essig und etwas Pfeffer verrühren. Über die Kartoffelscheiben gießen und etwas durchziehen lassen.

Zwiebel pellen und hacken. Salat waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Salat unter die Kartoffeln mischen.

Dill waschen, trockenschütteln und hacken. Mit Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffelsalat mit Krabben und Dilldressing auf Tellern anrichten.

2.35 Kerniger Hirtensalat

Punkte pro Portion / Portionen: 348Kcal, 22g Fett / 4

Zutaten:

- 120 g Ebly (ersatzweise Bulgur)
- 150 g griechischen Schafskäse
- Salz
- 4 EL Rotweinesig
- 1 rote Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 1 Paprika
- Pfeffer
- 1 mittlere Gurke
- frischer Oregano
- 50 g Oliven

Zubereitung:

Ebly (bzw. Bulgur) nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abkühlen lassen. Gemüse waschen und putzen, Zwiebel pellen. Paprika und Gurke in Stücke, Zwiebeln in Ringe schneiden. Mit Oliven, Ebly und zerbröckeltem Käse mischen.

Essig und Öl verquirlen, salzen und Pfeffern. Salat mit Dressing und Oregano anrichten.

2.36 Sommerlicher Nudelsalat

Punkte pro Portion / Portionen: 622 Kcal, 12,2 g Fett / 2

Zutaten:

- 200 g Hörnchennudeln
- Salz
- 150 g TK Erbsen
- 4 Gewürzgurken
- 50 g Putenfleischwurst
- 170 g Champignons, Glas
- 1 EL Obstessig
- schwarzer Pfeffer
- 150 g Joghurt
- 50 g saure Sahne
- 60 g süßer Senf

Zubereitung:

Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Die Erbsen nach Packungsanleitung zubereiten.

Inzwischen die Gurken und die Fleischwurst fein würfeln und in eine Schüssel geben. Die in Scheiben geschnittenen Champignons und die Erbsen dazugeben, mit Essig und Pfeffer würzen und alles vermischen.

Nudeln abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Joghurt und saurer Sahne mit süßem Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles miteinander mischen und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

2.37 Eier-Spaghetti-Salat

Punkte pro Portion / Portionen: 616 Kcal, 12 g Fett / 2

Zutaten:

- 250 g Spaghetti
- Salz
- 2 Eier
- 300 g Paprika, geputzt
- 75 g Miracle Whip Balance
- 100 ml fettarme Milch
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Petersilie
- 1 EL Schnittlauch

Zubereitung:

Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Die Eier hart kochen und abkühlen lassen. Spaghetti, Eier und Paprika klein schneiden.

Für das Dressing Miracle Whip, Milch, Salz, Paprikapulver, Petersilie und Schnittlauch verrühren. Dressing mit den anderen Zutaten vermengen und gut durchziehen lassen.

2.38 Reissalat auf mexikanische Art

Punkte pro Portion / Portionen: 364 Kcal, 7,6 g Fett / 4

Zutaten:

- 200 g Reis
- 2 rote Paprika
- 2 Zwiebeln
- 300 g Mais (Dose)
- 200 g Feldsalat
- 200 g saure Gurken
- 200 g Joghurt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kräutersalz
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Chiliflocken

Zubereitung:

Reis nach Packungsanweisung garen. Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Mais Abspülen, Feldsalat waschen und saure Gurken in Scheiben schneiden. Reis mit Gemüse mischen.

Für das Dressing Joghurt mit Olivenöl, Kräutersalz, Pfeffer und Chiliflocken verrühren. Dressing kurz vor dem Verzehr unterheben.

2.39 Nudelsalat mit Broccoli

Punkte pro Portion / Portionen: 550 Kcal, 10,8 g Fett / 2

Zutaten:

- 200 g Vollkornnudel
- Salz
- 300 Broccoli
- 300 ml Brühe
- 1 Tomate
- 100 g roher Schinken
- 1 Lauchzwiebel
- frischer Oregano
- 4 EL Balsamicoessig
- 2 TL Senf
- 2 TL Olivenöl
- Pfeffer
- 2 EL Parmesan

Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Abschrecken und abkühlen lassen. Broccoli in Röschen zerteilen und 5 Minuten in der Brühe bissfest garen. Tomate würfeln.

Schinken vom Fettrand befreien und in Streifen schneiden. Zwiebel in Ringe schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mischen.

Oreganoblätter fein hacken. Mit Essig, Senf und Olivenöl kräftig verquirlen und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Das Dressing über den Salat gießen und gut durchziehen lassen. Vor dem Essen mit Parmesan bestreuen.

2.40 Glasnudelsalat

Kcal pro Portion / Portionen: 520 Kcal, 11,4 g Fett / 2

Zutaten:

- 200 g Glasnudeln
- 1 kleines Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Paprikaschoten
- 2 Limetten
- 40 g Erdnüsse
- 1 TL getrocknete Chilis
- 1/2 Bund Koriander
- 3 TL Zucker
- 1/2 TL Salz
- 2 EL Fischsauce

Zubereitung:

Nudeln 2 Minuten ohne Salz kochen, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe und Paprika in feine etwa 3 cm lange Streifen schneiden. Limetten auspressen, Erdnüsse hacken und fettfrei anrösten. Chilis in einem Mörser zerkleinern und Koriander hacken.

Alle Zutaten mit Zucker, Salz und Fischsauce vermengen.

2.41 Warmer Kartoffelsalat mit zarten Roastbeefstreifen

Punkte pro Portion / Portionen: 12 / 2

Zutaten:

- 400 g kleine Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 5 TL Pflanzenöl
- 200 g grüne Bohnen
- Salz
- 1 Bund Rucola
- 200 g Roastbeef
- 1 EL Senf
- Saft einer Zitrone
- Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln gut waschen und halbieren. Zwiebeln halbieren und in dicke Ringe schneiden. Eine Auflaufform mit Öl auspinseln, Kartoffeln und Zwiebeln hineingeben und 30 Minuten in den Ofen schieben bis alles gar ist, zwischendurch wenden.

In der Zwischenzeit Bohnen in leicht gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten garen lassen. Danach abschrecken und abtropfen lassen. Rucola putzen und zerkleinern.

Roastbeef in einer heißen Grillpfanne mit einem Teelöffel Öl von beiden Seiten etwa 3 - 4 Minuten anbraten lassen. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie 5 Minuten ruhen lassen.

Für das Dressing Senf, Zitronensaft und restliches Öl mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Alle Zutaten vermengen und servieren.

3 Dips & Dressings & Sauces

3.1 Aioli

Punkte pro Portion / Portionen: 12,5 / 6

Zutaten:

- mindestens 4 große Knoblauchzehen
- 1 Prise Meersalz
- 2 große Eigelb
- 300 ml kaltgepresstes Olivenöl
- 1 - 2 EL Zitronensaft
- 1 EL frische Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Knoblauch fein hacken oder pressen, Salz zufügen und mit einer Messerklinge zu einer weichen Paste verarbeiten.

Die Knoblauchmasse mit dem Eigelb in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen schlagen bis die Masse dick wird. Alle Zutaten müssen Zimmertemperatur haben.

Unter kräftigem Rühren tropfenweise das Öl hinzufügen. Wenn etwa 2 EL Öl untergeschlagen sind, sollte die Mischung bereits sehr dick sein. Das verbliebene Öl nun unter ständigem Rühren esslöffelweise oder langsam in einem dünnen Strahl zugeben.

1 EL Zitronensaft und die frischen Semmelbrösel zufügen und erneut kräftig rühren. Abschmecken und eventuell mehr Zitronensaft zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Serviervorschlag: Als Dip für Rohkost oder blanchiertes Gemüse.

Im Kühlschrank bis zu 7 Tage haltbar.

3.2 Bunte Schafkäsecreme

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 / 4

Zutaten:

- 120 g Schafkäse (45% Fett i. Tr.)
- 500 g Magerquark
- 300 g fettarmer Joghurt
- 3 kleine Zwiebeln
- 2 rote Paprika
- 4 Gewürzgurken
- 4 TL Senf
- 1 TL Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch

Zubereitung:

Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Quark und Joghurt zu einer glatten Creme verrühren.

Zwiebeln und Paprikaschoten fein würfeln und Gewürzgurken fein hacken. Alles unter die Käsecreme rühren, mit Senf und Paprikapulver würzen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und mit Schnittlauch bestreut servieren.

3.3 Erfrischender Frühlingsquark

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 4

Zutaten:

- 500 g Magerquark
- 50 ml Mineralwasser
- Salz
- Pfeffer
- 2 hartgekochte Eier
- 1 Bund Radieschen
- 1 Salatgurke
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Quark mit Mineralwasser verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Eier zerkleinern, Radieschen in Scheiben und Gurke in Würfel schneiden.

Petersilie grob hacken und 1 TL zum Garnieren beiseite stellen. Knoblauchzehe zerdrücken und mit restlicher Petersilie, Radieschenscheiben und Gurkenwürfel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Quark und Gemüse mischen und mit Petersilie bestreut servieren.

3.4 Kalorienarmes French Dressing

Punkte pro Portion / Portionen: 7,5 / 1

Zutaten:

- 2 EL Olivenöl
- 6 EL Weinessig
- $\frac{1}{2}$ TL Senf
- $\frac{1}{4}$ TL Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten, Salz und Pfeffer nach belieben in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln bis alles gut durchmischt ist.

3.5 Rucola Pesto

Punkte pro Portion / Portionen: 2 / 6

Zutaten:

- 200 g Rucola
- 2 EL Schnittlauch
- 150 g Erbsen
- 2 Zehen Knoblauch
- 40 g Parmesan
- 30 g Pistazienkerne
- 2 EL Zitronensaft
- 75 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz klein hackeln.

3.6 Sauce Hollandaise

Punkte pro Portion / Portionen: 11,5 / 4

Zutaten:

- 200 g Butter
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Eigelb
- 2 EL kaltes Wasser

Zubereitung:

Die Butter in einem Topf zerlassen, einmal aufkochen. Durch ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb gießen. Der Schaum bleibt zurück, die Butter wird so geklärt.

Topf mit Wasser erhitzen. In einer Metallschüssel die 2 Eigelb, Zitronensaft und Wasser verrühren, in das Wasserbad hängen und aufschlagen. Die Eimasse solange schlagen bis sie hellgelb und dickcremig ist und die Spuren des Schneebesens gut erkennbar bleiben.

Geklärt Butter unter ständigem Schlagen erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl zugießen. (Butter und Eimasse sollten die gleiche Temperatur haben.)

Tipp: Wird die Sauce zu heiß oder bleibt zu lange stehen, kann sie leicht gerinnen. Erster Rettungsversuch Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und einen Eiswürfel unter die Sauce rühren, bis sie wieder glatt wird. Gelingt das nicht, aus 2 Eigelb und Wasser einen neuen Eischaum herstellen und unter die geronnene Sauce geben.

3.7 Hüttenkäse-Dip mit getrockneten Tomaten und Oliven

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 2

Zutaten:

- 50 g getrocknete Tomaten
- 8 schwarze entsteinte Oliven
- 250 g Hüttenkäse
- 1 EL gehackter Basilikum
- 2 TL Gewürzmischung für Bruschetta Arrabiata
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Getrocknete Tomaten in Stücke schneiden und Oliven in Ringe. Alle Zutaten miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.

3.8 Nudelsauce: Prosciutto e formaggio

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 (250Kcal, 20g Fett / 4

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g gekochter Schinken
- 1 EL Butter
- 150 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 1 Eigelb
- 4 EL geriebener Parmesan
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch hacken, Schinken würfeln und alles in Butter anbraten. Mit Milch ablöschen. Sahne und Eigelb und Käse vermischen und mit der Soße verrühren. Nicht mehr kochen! Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3.9 Nudelsauce: Arrabbiata

Punkte pro Portion / Portionen: 2,5 / 4

Zutaten:

- 50 g Speckwürfel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- 500 g passierte Tomaten
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Speck auslassen. Zwiebel, Knoblauch und Chili fein hacken und im Speckfett anbraten. Tomaten zufügen und die Sauce 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3.10 Nudelsauce: Calabrese

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 4

Zutaten:

- 100 g roher Schinken
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 750 g Tomaten
- 1 Bund Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- Chilipulver

Zubereitung:

Schinken in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken. Alles in Öl anbraten. Tomaten würfeln, Basilikum hacken. Beides zum Schinken geben, aufkochen lassen und würzen.

3.11 Nudelsauce: Puttanesca

Punkte pro Portion / Portionen: 225 Kcal; 14,6 g Fett / 2

Zutaten:

- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chili
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 Bund Petersilie
- 50 g schwarze Oliven
- 400 g stückige Tomaten
- 10 Sardellenfilets, grob gehackt
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauch und Chili hacken und im Öl andünsten. Petersilie und Oliven grob hacken und mit Tomaten und Sardellen zum Knoblauch geben. 15 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3.12 Nudelsauce: Aglio e Olio mit Meeresfrüchten

Punkte pro Portion / Portionen: 334 Kcal; 17 g Fett / 2

Zutaten:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chili
- 3 EL Olivenöl
- 250 g Jakobsmuscheln
- 250 g Garnelen
- 1/2 Bund Petersilie
- Salz

Zubereitung:

Knoblauch in dünne Scheiben schneiden, Chili entkernen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Chili darin leicht anrösten. Jakobsmuscheln und Garnelen zugeben und ca 5 Minuten durchgaren. Petersilie hacken und unterrühren mit Salz würzen.

4 Snacks & Vorspeisen

4.1 Barbecue Hähnchen Wrap

Punkte pro Portion / Portionen: 7,5 / 4

Zutaten:

- 2 Spritzer Worcestersauce
- 3 EL Kraft Barbecue Sauce
- 1 EL Chilsauce
- 1 EL Tomatensauce
- 500 g Geflügelschnitzel
- Pfeffer
- Salz
- 8 Weizenmehltortillas (360 g)
- 8 Blatt Kopfsalat

Zubereitung:

Alle Saucen in einem kleinen Topf mischen und 2 EL Wasser hinzugeben. Bei mittlerer Hitze 2 - 3 Minuten köcheln.

Schnitzel fettfrei anbraten oder grillen und in kleine Stücke schneiden. Anschließend Geflügel zur Sauce geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.

Tortillas nach Packungsanleitung zubereiten. Hähnchen mit Sauce darauf verteilen und mit je einem Salatblatt abdecken. Die Unterseite über die Füllung klappen und anschließend die Seiten zur Mitte hin falten, um die Füllung sauber einzuschließen.

4.2 Brot mit Schafskäsefüllung

Punkte pro Portion / Portionen: 2 / 20

Zutaten:

- 200 g Vollkornmehl
- 200 g Weizenmehl
- 100 g Roggenmehl
- 1 Würfel frische Hefe
- Salz
- 210 g Schafskäse
- 2 grüne Peperoni
- 2 Schalotten
- 200 g Champignons
- 200 g Karotten
- 100 g Mais (Konserve)
- 3 EL Sojasauce

Zubereitung:

Vollkornmehl mit Weizen- und Roggenmehl mischen, in eine Schüssel geben und eine Mulde in die Mitte schieben. Hefe hineinbröckeln, 5 EL lauwarmes Wasser zugeben und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen. 1 Prise Salz und ca. 250 ml lauwarmes Wasser zufügen, zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 30 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Schafskäse in Würfel, Peperoni und Schalotten in Ringe, Champignons in Scheiben, Karotten in Stifte schneiden und Mais vermengen. Gemüse mit Sojasauce beträufeln und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Brotteig ausrollen, Gemüsemasse auf eine Hälfte des Teiges geben und die andere Hälfte darüber schlagen.

Brot auf ein mit Backfolie ausgelegtes Blech setzten und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200°C 25 Minuten backen. Brot herausnehmen, mit Aluminiumfolie abdecken und weitere 25 weitere Minuten backen.

4.3 Champignontoast

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 4

Zutaten:

- 8 Scheiben Vollkorntoast
- 1 große Zwiebel
- 500 g frische Champignons
- 1 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Schmelzkäse (Du Darfst)
- 60 g Kräuterfrischkäse 17% Fett absolut
- 20 g Speisestärke

Zubereitung:

Ofen auf 200 °C vorheizen. Toast vortoasten.

Die Zwiebel fein würfeln, Champignons in Scheiben schneiden und Petersilie hacken. Beides in einer Pfanne andünsten, dann salzen und pfeffern. Den Schmelzkäse, Frischkäse und Petersilie unterheben. Falls die Masse zu flüssig ist, die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und zur Masse geben, aufkochen lassen bis es andickt.

Die Masse auf dem Brot verteilen und ca. 10 Minuten im Ofen überbacken.

4.4 Cheeseburger

Punkte pro Portion / Portionen: 8 / 2

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 20 g Petersilie
- 1 Zehe Knoblauch
- 180 g Tatar
- 3 EL Paniermehl
- 1 TL Fleischwürze (z.B. GEFRO)
- 1 Ei
- 40 g geriebener Käse 16% Fett
- 2 American Mega Burger (z.B. Golden Toast)
- 1 Tomate
- ca. 4 Salatblätter
- 1 TL Senf
- 2 TL Ketchup
- 2 TL Miracel Whip Balance

Zubereitung:

Ofen auf ca. 200°C vorheizen.

Zwiebel und Petersilie fein hacken und Knoblauchzehe pressen. Alles mit Tatar, Paniermehl, Fleischwürze und Ei zu einem Fleischteig verarbeiten und 2 Burger formen. Diese in einer antihafbeschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze braten, dabei einmal wenden.

Burger, wenn sie Innen nicht mehr roh sind, aus der Pfanne heben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit Käse bestreuen. Die Brötchen aufschneiden und ebenfalls auf das Backblech legen. Im Ofen ca. 5 Minuten backen bis der Käse geschmolzen ist.

Tomate und Salat waschen, Tomate in Scheiben schneiden. Senf, Ketchup und Miracel Whip miteinander verrühren und auf die Brötchenhälften verteilen. Ebenso mit den Salatblättern verfahren. Burger auf je eine Brötchenhälfte geben, mit Tomatenscheiben belegen und mit anderer Brötchenhälfte abdecken.

TIPP: Dazu passen Ofenpommes

4.5 Filet Sandwich mit getrockneten Tomaten

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5 / 4

Zutaten:

- 500 g Schweinefilets, roh
- 2 TL Olivenöl
- 1 EL Kräuter der Provence
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g gestückelte Tomaten
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Zimt
- 2 TL Zucker
- 3 EL Balsamicoessig, weiß
- 4 EL gehackter Koriander
- 150 g fettarmer Kräuterquark
- 200 g Feldsalat
- 200 g getrocknete Tomaten
- 8 Scheiben Sandwichvollkorn-toast, getoastet

Zubereitung:

Filets in 8 gleich große Stücke schneiden, auf einen Teller legen mit Öl bepinseln und mit Kräutern bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Marinade etwa 30 Minuten einziehen lassen. Getrocknete Tomaten in heißem Wasser einweichen.

Zwiebel hacken und Knoblauch pressen, beides in einer beschichteten Pfanne mit restlichen Öl anschwitzen. Gestückelte Tomaten hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Zimt, Zucker, Balsamico und Koriander würzen. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen.

Filets in einer Pfanne pro Seite ca. 3 Minuten scharf anbraten. Von der Hitze nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Getrocknete Tomaten abgießen und klein schneiden. Feldsalat putzen.

Kräuterquark, Feldsalat, getrocknete Tomaten, Fleisch und Tomatensauce auf 4 Toastscheiben verteilen (Reste können problemlos zu einem Salat verarbeitet werden) und

mit den restlichen Toastscheiben abdecken und servieren.

4.6 Gebackener Camembert auf Salat

Punkte pro Portion / Portionen: 8 / 2

Zutaten:

- 125 g Camembert (30% Fett i. Tr.)
- 2 Eigelb
- 2 TL gehackte Haselnüsse
- 1 TL bunter Pfeffer
- 1 Lollo Bianco oder Rosso
- 2 Tomaten
- 2 gelbe Zucchini
- 4 Frühlingszwiebeln
- 4 TL Haselnussöl
- 2 EL Weißweinessig
- 4 TL Orangensaft
- Salz
- flüssiger Süßstoff

Zubereitung:

Käse vierteln, Eigelb verquirlen und Haselnüsse mit der Hälfte des bunten Pfeffers mischen. Käse zunächst in Ei und anschließend in Nussmischung wenden. Käse in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten anbraten.

Salat in mundgerechte Stücke zupfen, Tomaten achteln, Zucchini in Scheiben, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und auf einem Teller anrichten.

Für das Dressing Öl mit Essig und Orangensaft verrühren und mit Salz, restlichem bunten Pfeffer sowie Süßstoff abschmecken. Salat mit Dressing beträufeln und gebackenen Käse darauf anrichten.

4.7 Gefüllte Ofenkartoffel

Punkte pro Portion / Portionen: 7 / 4

Zutaten:

- 4 große mehligke Kartoffeln
- 4 TL Sonnenblumenöl
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Tomaten
- 2 EL Jalapenoscheiben aus dem Glas
- 150 g geriebener Cheddar
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß

Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen. Kartoffeln mehrmals einstechen und auf ein Backblech legen und 1 Stunde im Ofen weich backen. Kartoffeln raus nehmen und Temperatur auf 220°C erhöhen.

Kartoffeln halbieren und aushölen, dabei mindestens einen 3mm breiten Rand übrig lassen. Schale mit Öl bepinseln. Dann wieder aufs Blech setzen und 25 Minuten weiterbacken.

In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Tomaten hacken. Jalapenos aus dem Glas nehmen und gut abtropfen lassen. Alles mit der Hälfte des Käses mischen und in die Kartoffeln füllen. Übrigen Käse und Paprika darüber streuen und nochmals 5 Minuten backen bis der Käse geschmolzen ist.

TIPP: Aus dem ausgehöhlten Kartoffelfleisch kann man Bratkartoffeln oder kleine Kartoffelkühlein mit Kräutern zubereiten.

4.8 Gemüsepuffer mit Kräuterdip

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 4

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 4 Karotten
- 1 kleine Zucchini
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 6 EL Mehl
- 3 Eier
- 1 TL gehackte Nüsse
- Salz
- Cayennepfeffer
- Knoblauchpulver
- 450 g Magerquark
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Thymian, gehackt
- 1 TL Oregano, gehackt
- 1 TL Basilikum, gehackt
- Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel würfeln. Karotten, Zucchini und Kartoffeln raspeln. Mehl mit 1 EL Wasser und Eiern verrühren. Zwiebelwürfel, geraspelte Karotten, Zucchini, Kartoffeln und Nüsse unterrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Knoblauch abschmecken.

Aus der Masse kleine Puffer formen und diese in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten knusprig braun braten. Quark mit Zitronensaft verrühren, Kräuter unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Kräuterdip zu den Gemüsepuffer servieren.

4.9 Hackfleisch Pastetchen

Punkte pro Portion / Portionen: 1,5 / 12

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 300 g Tatar, roh
- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 1 EL frischer, gehackter Thymian
- 75 ml fettarmer Milch
- Salz
- Pfeffer
- 2 Scheiben TK Blätterteig

Zubereitung:

Ofen auf 210 °C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Zwiebel fein hacken und mit Tatar, zerkrümeleter Toast, Thymian und 45 ml Milch zu einer gleichmäßigen Farce vermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Jede Scheibe Blätterteig in 6 Rechtecke teilen. Mit dem Nudelholz ausrollen. Die Teigränder mit restlicher Milch bepinseln. Aus dem Tatar kleine Röllchen formen und auf die 12 Teigstücke verteilen. Zu Pasteten aufrollen, die Ränder fest verschließen. Mit Teignaht nach unten auf das Blech legen. Die Oberseite mit Milch bestreichen.

30 - 35 Minuten backen. Bei Bedarf die Pastetchen wenden, bis sie von allen Seiten goldbraun sind.

4.10 Hamburger mit Kräuterquark

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5 / 2

Zutaten:

- 2 Frühlingszwiebeln
- 180 g Tatar
- 150 g Magerquark
- 4 TL gemischte Kräuter
- 2 EL Haferflocken
- Salz
- 1 TL Senf
- 6 Gewürzgurken
- Currypulver
- Knoblauchpulver
- 2 Tomaten
- 2 Sandwich Brötchen
- einige Salatblätter

Zubereitung:

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mit Tatar, 100 g Quark, 2 TL Kräutern und Haferflocken vermischen. Mit Salz und Senf würzen, zu zwei flachen Hamburger formen und in einer beschichteten Pfanne fettfrei von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten.

Gewürzgurken fein hacken, mit dem restlichen Quark und Kräutern vermischen und mit Salz und Currypulver abschmecken. Tomaten in Scheiben schneiden. 1 Brötchenhälfte mit Salatblättern, Hamburger, Kräuterquark und Tomatenscheiben belegen, andere Brötchenhälfte auflegen und servieren.

4.11 Kernige Kartoffel Möhren Tortilla

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5 / 4

Zutaten:

- 500 g Kartoffeln
- 2 Möhren
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Öl
- 4 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 200 g Frühlingsquark, leicht

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln.

Öl in Pfanne erhitzen. Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch kurz anbraten. Eier, Salz, Pfeffer verquirlen. Möhren und Sonnenblumenkerne unter die Kartoffeln mischen. Eier darüber gießen, die Unterseite goldbraun braten und wenden.

Tortilla mit Quark servieren.

4.12 Koriandercrêpes

Punkte pro Portion / Portionen: 12 / 3

Zutaten:

- 30 g Butter
- 150 Rama Cremefine zum Kochen
- 80 ml Milch
- 2 Eier
- 90 g Mehl
- Salz
- 1 Bund Koriander (ersatzweise Petersilie)
- 150 g Buko Pikant (17% Fett)
- 150 g Räucherlachs
- Zitronensaft

Zubereitung:

Butter bei geringer Hitze schmelzen und mit Rama, Milch, Eier, 90 g Mehl, Salz und Koriander Blätter zu einem glatten Teig pürieren.

In einer heißen beschichteten Pfanne 6 Crêpes braten und auskühlen lassen.

Die Crêpes mit Frischkäse bestreichen, mit Lachs belegen, mit Zitronensaft beträufeln und zusammenrollen.

4.13 Paprika Schinken Tortilla

Punkte pro Portion / Portionen: 7 / 1

Zutaten:

- 1/2 rote Paprika
- 150 g gekochte Kartoffeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 TL Öl
- 1 Handvoll Kresse
- 25 g Kochschinken
- 2 Eier
- 2 EL fettarme Milch
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Paprika, Kartoffeln in Stücke und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Paprika und Frühlingszwiebeln hinzufügen und 2 Minuten anbraten. Kresse hinzugeben und kurz unterrühren.

Pfanne von der Hitze nehmen und mit Kartoffeln auslegen. Den Schinken daraufgeben. Eier und Milch in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne geben.

Auf niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel etwa 4 - 5 Minuten stocken lassen. Mit einem scharfen Messer die Tortilla am Rand von der Pfanne lösen. Vorsichtig auf einen Teller heben und z.B mit einem gemischten Salat servieren.

4.14 Pikante Käseschnecken

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 4

Zutaten:

- 270 g Hefeteig (TK)
- je $\frac{1}{2}$ rote, gelbe und grüne Paprikaschote
- 80 g Katenschinken gewürfelt
- 120 g Frischkäse mit Kräutern (30% Fett i. Tr.)
- 1 Eigelb
- Salz
- Pfeffer
- 1 Kopfsalat
- 1 Gurke
- 100 g Mais
- 8 EL Balsamicoessig
- 2 TL Pflanzenöl
- 7 EL Gemüsebrühe
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Zubereitung:

Hefeteig nach Packungsanweisung auftauen lassen. Paprikaschoten fein würfeln, in einer beschichteten Pfanne andünsten und abkühlen lassen. Schinkenwürfel mit Frischkäse, Eigelb und Paprikawürfeln verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hefeteig zu einem Rechteck von ca. 30 x 20 cm ausrollen. Käsemasse darauf streichen, von der Längsseite her aufrollen und ca. 1 Stunde tiefkühlen. In 12 Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Eiweiß bestreichen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180°C ca. 20 Minuten backen.

Salat in mundgerechte Stücke zupfen, Gurke in Scheiben schneiden und mit Mais mischen. Balsamicoessig, Öl und Gemüsebrühe verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken und Dressing über den Salat träufeln.

4.15 Pochierte Eier auf Lachs mit Forellenkaviar

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 2

Zutaten:

- 6 EL Essig
- 2 Eier
- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 100 g geräucherter Lachs
- 2 TL Kaviarersatz
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

2 Liter Wasser mit dem Essig zum Kochen bringen und Eier an der Stelle wo es am Meisten sprudelt ins Wasser gleiten lassen. Hitze reduzieren und etwa 4 Minuten pochieren.

In der Zwischenzeit das Brot toasten und gleichmäßig mit Lachs belegen. Je ein pochiertes Ei darauf geben, Kaviar verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4.16 Popcorn mit Butterparmesan Geschmack

Punkte pro Schüssel: 15

Zutaten:

- 100 g Popcorn-Mais
- 4 TL Butter
- 60 g Parmesan, gerieben
- Salz nach Bedarf

Zubereitung:

Popcorn zubereiten. Butter in kleiner Pfanne auf niedriger Hitze schmelzen. Die Hälfte über das Popcorn gießen und dieses mit der Hälfte des Parmesans bestreuen. Gut durchmischen und die restliche Butter und den Käse zufügen. Nach Geschmack salzen.

4.17 Thai Burger

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 (9) / 4

Zutaten:

- 1 kleiner Stängel Zitronengras
- 1 kleine rote Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 200 g Champignons
- 500 g Tartar (Rinderhack)
- 1 EL Fischsauce
- 3 EL gehackter Koriander
- Salz
- Pfeffer
- 8 TL Miracel Wip light
- 1 EL Limettensaft
- 4 Sesambrötchen, halbiert (300 g)
- 1 kleiner Chinakohl

Zubereitung:

Zitronengras, entkernte Chili, Knoblauch und Frühlingszwiebel glatt pürieren. Pilze sehr fein hacken und dazugeben. In einer großen Schüssel die Pilzmischung, Tartar, Fischsauce und Koriander vermengen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. In 4 gleiche Portionen teilen und flache Frikadellen daraus formen.

Frikadellen grillen oder in einer beschichteten Pfanne durchbraten. Mayo mit Limettensaft verrühren, damit die halbierten Brötchen bestreichen. Chinakohl in Streifen schneiden. Einen Teil auf den Brötchen verteilen und Fleisch auf je eine Hälfte der Brötchen legen und mit der zweiten bedecken. Heiß servieren.

Aus dem restlichen Chinakohl einen Salat zubereiten.

4.18 Thunfisch Sandwich

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 / 2

Zutaten:

- 50 g Magerquark
- 1 TL Senf
- 2 TL Mayonaise 20% Fett
- 1/2 TL Dill
- 50 g Gewürzgurken
- Salz
- Pfeffer
- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 2 Blatt Salat
- 1/2 Dose Thunfisch, abgetropft
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 hartgekochtes Ei

Zubereitung:

Quark, Senf, Mayonnaise und Dill verrühren. Gurke in kleine Würfel schneiden, untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Brot toasten, mit Quarkcreme bestreichen und zwei Scheiben mit Blattsalat belegen. Thunfisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Salat verteilen. Zwiebel in Ringe, Ei in Scheiben schneiden, beides obenauf geben und mit den zweiten Brotscheiben abdecken.

4.19 Burger mit Putenfilet

Punkte pro Portion / Portionen: 7 / 2

Zutaten:

- 200 g Baguettebrot
- 2 Tomaten
- 4 TL Aceto Balsamico
- 1/2 grüne Paprika
- 100 g Thunfisch im eigenen Saft, Konserve (abgetropft)
- Pfeffer
- 6 schwarze Oliven, ohne Stein
- frische Basilikumblätter
- Salz

Zubereitung:

Bagutte der Länge nach in 2 Hälften teilen. Tomaten in dünne Scheiben schneiden, auf einer Hälfte des Brots verteilen. Mit dem Balsamico beträufeln.

Paprika fein würfeln und Thunfisch mit einer Gabel auflockern. Beides gleichmäßig auf den Tomaten verteilen und pfeffern und salzen.

Oliven in Ringe schneiden und mit Basilikum auf dem Thunfisch. Mit den restlichen Tomaten abschließen. Nochmals würzen.

Die andere Brothälfte auflegen, festdrücken und eng in Frischhaltefolie einwickeln und mindestens 4 Stunden kühlen. Zum Servieren Folie entfernen und in diagonale Stücke schneiden.

4.20 Crêpes mit Waldpilzen

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 / 4

Zutaten:

- 75 g Mehl
- 1 Ei
- 30 g geschmolzene Halbfettmargarine
- 250 ml fettarme Milch
- Salz
- Pfeffer
- 2 Zehen Knoblauch
- 4 Schalotten
- 600 g Pilze
- 1 EL Olivenöl
- 75 ml Bouillon
- 100 g Spinat
- 1 EL Thymian
- 1 TL Öl
- 4 EL geriebener Parmesan

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Ei, Margarine und Milch in einer Schüssel gründlich verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend in die Mulde gießen und zu einer geschmeidigen Masse verrühren. 15 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Knoblauch dünn schneiden, Schalotten fein würfeln und Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Schalotten und Pilze anbraten. Unter Rühren 10 Minuten goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bouillon angießen, Spinat und Thymian unterheben, noch kurz köcheln lassen.

Öl in einer Pfanne mit 20 cm Durchmesser erhitzen. Aus dem Teig 8 dünne Crêpes ausbacken. Pilzmischung in die Mitte jedes Crêpes geben. Zusammenfalten, mit Parmesan und Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

4.21 Chicken Feta Burger

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5 / 4

Zutaten:

- 100 g zerkrümelter Schafskäse
- 250 g Putenhackfleisch
- 1 EL gehackter Oregano
- 1 Prise Knoblauchpulver
- 100 g Romanesco Salat
- 5 schwarze Oliven
- 4 Hamburgerbrötchen
- 100 g Paprika in Streifen (feinsauer aus dem Glas)

Zubereitung:

Grill oder Pfanne vorheizen.

Schafskäse zerkrümeln und mit Putenhackfleisch, Oregano und Knoblauchpulver in einer Schüssel verkneten. Aus der Masse 4 Hamburger Patties formen. Diese 7 - 8 Minuten pro Seite goldbraun braten.

Salat in Streifen schneiden und Oliven in Scheiben schneiden. Burger aus Brötchen, Salat, Paprika und je 1 TL Oliven zusammensetzen und servieren.

4.22 Knoblauch- und Tomaten-Chili-Brot

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 4

Zutaten:

- 4 Zehen Knoblauch
- 16 Scheiben Baguette, à 2,5 cm
- 3 TL Halbfettbutter
- 50 g Parmesan
- 10 schwarze Oliven
- 1 TL italienische Kräuter
- 4 EL süße Chilisauce
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Knoblauch pressen. Für das Knoblauchbrot den Grill im Ofen vorheizen. 8 Baguettescheiben auf einem Backrost auslegen. Die Hälfte des Knoblauchs mit Butter und der Hälfte des Käses vermengen und auf dem Brot verteilen. Bei starker Hitze aufbacken bis die Käseknoblauchmischung Blasen wirft. Heiß servieren!

Die Oliven in Ringe schneiden. Für das Tomaten-Chili-Brot wie oben vorgehen, allerdings für die Mischung Den restlichen Knoblauch, Oliven, Kräuter, restlichen Parmesan und Chilisauce vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ebenfalls grillen. Sobald das Brot bräunt heiß servieren.

4.23 Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 4

Zutaten:

- 200 g Weißkohl
- 2 Stück Möhren
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 TL geraspelter Ingwer
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Speisestärke
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Packung Reispapier

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 °C Umluftgrillen vorheizen.

Den Weißkohl hobel und die Möhren raspeln beides etwa 4 Minuten in einer fettfreien Pfanne anbraten und eventuelle Flüssigkeit abgießen. Knoblauch pressen und Frühlingszwiebeln hacken. Beides mit Ingwer, Sojasauce, Speisestärke und Sesamöl hinzufügen und gut vermischen.

Reispapier einzeln kurz in warmen Wasser einweichen und das Gemüse mit dem Löffel auf dem Reispapier verteilen. Zu Frühlingsrollen aufrollen und Enden fest verschließen. Die Frühlingsrollen auf das Backpapier legen und mit dem Öl einpinseln.

Die Frühlingsrollen etwa 25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Sofort servieren.

4.24 Burger mit Putenfilet

Punkte pro Portion / Portionen: 3,5 / 4

Zutaten:

- 50 g Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 250 g Putenhackfleisch
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Öl
- 4 Hamburgerbrötchen
- 2 Tomaten
- 4 EL gehackter Basilikum

Zubereitung:

Die Zwiebel fein hacken und den Knoblauch pressen. Beides mit Putenhack, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verkneten. Mischung zu 4 Hamburger-Patties formen.

Pfanne mit Öl auspinseln und anschließend auf mittlere Hitze vorheizen.

Burger in die Pfanne geben, 10 Minuten braten, dabei einmal wenden. In der letzten Minute Burger-Brötchen kurz anbräunen.

Tomaten in Scheiben schneiden und Burger mit Tomatenscheiben und Basilikum belegen, anschließend servieren.

4.25 Thunfischsandwich mit Rucola

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 4

Zutaten:

- 190 g Thunfisch im eigenen Saft, abgetropft
- 90 g Dicke Bohnen
- 150 g fettarmer Joghurt
- 1 EL gehackter Schnittlauch
- 1 TL Zitronenschale
- Salz
- Pfeffer
- 8 Scheiben getoastetes Roggenbrot
- 1/4 Stück Salatgurke
- 250 g Rucola

Zubereitung:

Thunfisch, Dicke Bohnen, Joghurt, Schnittlauch und Zitronenabrieb in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Thunfischmischung auf 4 Scheiben Roggentoast geben. Gurke in Scheiben schneiden und mit Rucola auf der Thunfischmischung verteilen. Mit etwas Pfeffer bestreuen und mit den restlichen Brotscheiben abdecken.

4.26 Gorgonzola Pilz Bruschetta

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 2

Zutaten:

- 1 Zehe Knoblauch
- 2 TL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 4 Scheiben Baguettebrot
- 225 g Pilze
- 50 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- 2 EL Balsamicoessig
- 50 g Gorgonzola
- Pfeffer
- 1 EL gehackter Basilikum

Zubereitung:

Grill im Ofen vorheizen. In der Zwischenzeit Knoblauch pressen, mit Olivenöl und Tomatenmark mischen. Auf den Baguettescheiben verteilen. Grillen, bis das Bruschetta leicht braun ist.

Die Pilze in mundgerechte Stücke schneiden und etwa 5 Minuten in der Brühe köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Den Balsamico hinzugeben und gut mischen.

Die Pilzmischung auf den Baguettes verteilen. Den Gorgonzola darüber krümeln und mit dem Pfeffer würzen. Mit Basilikum garniert servieren.

4.27 Quesadillas mit fruchtiger Salsa

Punkte pro Portion / Portionen: 7 / 2

Zutaten:

- 1 Avocado
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 1 kleine frische Gurke
- 1 EL gehackter Koriander
- 1 TL Essig
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 TL Öl
- 2 Scheiben weiche Tortilla
- 25 g geriebener Cheddar

Zubereitung:

Avocado schälen entkernen, schälen und klein schneiden, Zwiebel, Tomate, Gurke und Koriander fein hacken. Alles zu einer Salsa anrühren. Ein paar Tropfen Essig hineingeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Pfanne mit 1/2 TL Öl auspinseln und erhitzen. Eine Tortilla in die Pfanne legen und mit der Hälfte des Käses bestreuen. Jetzt die Hälfte der Salsa auf einer Seite der Tortilla verteilen.

Bei mittlerer Hitze für 1 - 2 Minuten braten, bis sich die Tortilla goldbraun färbt und der Käse anfängt zu schmelzen. Tortilla auf die Hälfte falten, um die Füllung zu bedecken. Auf einem Teller die Tortilla in zwei Teile schneiden. Bei der zweiten Tortilla die Schritte wiederholen.

Tipp: Anstatt Käse, gebratene Hähnchenbrust verwenden. Frische Kräuter wie Schnittlauch oder Petersilie geben der Salsa eine andere Note. Wer es scharf mag, kann die Salsa auch mit etwas Chili aufpeppen.

4.28 Buttermilchpfannkuchen mit Pilzen

Punkte pro Portion / Portionen: 8 (403Kcal, 13g Fett) / 4

Zutaten:

- 3 Eier
- 500 ml Buttermilch
- 250 g Weizenmehl
- 1 TL Natron
- 1 TL Salz
- 4 TL Öl
- 300 g Champignons
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL grobgehackte Pinienkerne
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

Eier mit Buttermilch verquirlen, Mehl mit Natron mischen und unter die Eimasse rühren. Salz zugeben. Eine beschichtete Pfanne mit 1 TL Öl austreichen, erhitzen, aus dem Teig vier Pfannkuchen backen. Pfanne zwischen den einzelnen Backvorgängen immer leicht einölen. Fertige Pfannkuchen warm stellen.

Pilze putzen und in Scheiben schneiden, in der eingeölkten Pfanne andünsten. Petersilie fein hacken, dazugeben. Pinienkerne kurz mitgaren, alles pikant abschmecken, vom Feuer nehmen. Zu den Buttermilchpfannkuchen servieren.

Tipp: Dazu passt korsischer Schafskäse.

4.29 Bruschetta mit Frischkäse

Punkte pro Portion / Portionen: 353Kcal, 5,6g Fett / 2

Zutaten:

- 200 g Ciabatta
- 2 große Knoblauchzehen
- 80 g in Öl eingelegte Tomaten
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 TL ital. Kräuter, getrocknet
- 200 g körniger Frischkäse (0,2% Fett)

Zubereitung:

Ciabatta in 8 Scheiben schneiden. Den Knoblauch fein hacken und Tomaten in kleine Stücke schneiden. Beides in einer beschichteten Pfanne kurz erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und ital. Kräutern würzen. Tomatenmischung mit Frischkäse vermengen.

Die Frischkäsemischung auf dem Ciabatta verteilen. Unter einem Grill überbacken bis der Käse geschmolzen ist. Warm servieren.

4.30 Käse Bruschetta auf Salat

Punkte pro Portion / Portionen: 518Kcal, 28,6g Fett / 2

Zutaten:

- 200 g gemischte Salatblätter
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Gemüsebrühe
- 3 EL Rotweinessig
- 1/2 TL Zucker
- 1 TL Dijonsenf
- Salz
- Pfeffer
- 8 Scheiben Baguette (160g)
- 8 dünne Scheiben Ziegenkäse
- frische Kräuter z.B. Oregano

Zubereitung:

Salat waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. Für das Dressing 1 EL Olivenöl, Gemüsebrühe, Essig, Zucker und Senf in ein Schraubglas füllen, verschließen und kräftig schütteln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und erneut schütteln. Beiseite stellen.

Für die Bruschetta die Baguette schein auf beiden Seiten rösten, bis sie knusprig sind. Das noch warme Brot mit dem restlichen Olivenöl bepinseln. Mit dem Käse belegen und mit frischen Kräutern bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 5 Minuten backen.

Unterdessen die Salatblätter in eine Schüssel geben. Das Dressing nochmals kurz schütteln und unter den Salat mengen. Zusammen mit der Bruschetta servieren.

4.31 Omlettetörtchen mit Spinat und Bacon

Punkte pro Stück / Stück: 3,5 / 12

Zutaten:

- 6 mittelgroße Kartoffeln
- 250 g Spinat
- 200 g Hüttenkäse
- 2 Eier
- 2 EL Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 6 Scheiben Frühstücksspeck
- 125 g Cheddar, (ersatzw. Gouda)

Zubereitung:

Kartoffeln bissfest gar kochen. Abkühlen lassen. Kartoffeln je in 4 Scheiben schneiden, zur Seite stellen.

Ofen auf 180 °C vorheizen. Eine 12er Muffin-Backform mit Muffinförmchen auslegen. Spinat ca. 2 Minuten dünsten. Abtropfen lassen, leicht ausdrücken, auskühlen lassen.

Hüttenkäse, Eier und Schnittlauch miteinander vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Je eine mittlere Scheibe Kartoffeln als Boden in die Muffinformen legen. Darauf ein Baconviertel geben, 1 gehäuften TL der Hüttenkäsemischung, 2 EL Spinat und 1 EL Cheddar schichten. Abschließen mit 1 Baconviertel, dann 1 EL der Käsemasse, zuletzt mit 1 Kartoffelscheibe. Alle 12 Törtchen mit Cheddar bestreuen.

30 - 35 Minuten backen bis die Eiermasse stockt. 15 Minuten in der Form auskühlen, dann auf ein Kuchengitter zum Auskühlen heben.

4.32 Cheeseburger mit gegrillten Zwiebeln

Punkte pro Stück / Stück: 5 / 4

Zutaten:

- 1 TL Öl
- 250 g Tatar
- 1 Zehe Knoblauch, gepresst
- Salz
- Pfeffer
- 50 g geriebener Cheddar
- 4 Scheiben rote Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- Oregano
- 4 Hamburger Brötchen
- 1 Tomate in Scheiben

Zubereitung:

Pfanne mit Öl auspinseln und auf mittlere Hitze vorheizen.

Fleisch, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verkneten. Mischung zu 4 Hamburger-Patties formen. 4 - 5 Minuten pro Seite braten oder grillen. Jeden Burger mit Käse bestreuen und eine weitere Minute braten.

Währendessen beide Seiten der Zwiebeln mit Olivenöl einpinseln. 3 - 4 Minuten grillen, wenden, mit Oregano bestreuen und weitere 2 Minuten grillen.

Burger-Brötchen kurz in der Pfanne oder über dem Grill anbräunen. Mit Fleisch, Tomaten- und Zwiebelscheiben belegen. Heiß servieren.

4.33 Hähnchen Sandwich mit Olivensalsa

Punkte pro Stück / Stück: 8 / 4

Zutaten:

- 1 1/2 EL Olivenöl
- 1 1/2 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Chiliflocken
- 2 1/2 EL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 EL gehackte Petersilie
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 1 TL Öl
- 200 g Süßkartoffeln
- 1 mittlere Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 10 grüne Oliven
- 1 EL Schnittlauch
- 150 g Spinat
- 8 Scheiben Vollkorntoast

Zubereitung:

1/2 EL Olivenöl, Paprika- und Chilipulver, 1 1/2 EL Zitronensaft, Knoblauch und 2 EL Petersilie in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenbrustfilet hineingeben und mit der Sauce bedecken. Mit Folie abdecken und wenn möglich 30 Minuten marinieren.

Grill oder Grillpfanne mit Öl erhitzen. Süßkartoffel in dünne Scheiben schneiden, Paprika würfeln, Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Vorbereitetes Gemüse bei hoher Hitze 1 - 2 Minuten pro Seite grillen oder braten. Auf einen Teller geben und beiseite stellen.

Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und 3 - 4 Minuten pro Seite grillen oder braten. Auf einen Teller geben, mit Folie bedecken und zur Seite stellen.

Oliven, restliche Petersilie, Schnittlauch, und restliches Öl sowie Zitronensaft in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut umrühren.

Von jeder Sorte des gegrillten Gemüses je eine Lage auf 4 Scheiben Brot verteilen. Mit

Hähnchenbrustfilets belegen und mit etwas Salsa bedecken. Mit Spinatblättern und anschließend einer Scheibe Brot bedecken und servieren.

4.34 Lachs Sandwich mit Rucola

Punkte pro Stück / Stück: 6 / 2

Zutaten:

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 150 g körniger Frischkäse
- 100 g Räucherlachs
- Pfeffer
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Bund Rucola

Zubereitung:

Toast mit Frischkäse bestreichen. Geräucherten Lachs auf je 2 Toastscheiben legen. Pfeffer und mit etwas Zitronensaft beträufeln, Rucola dazugeben und mit der jeweils anderen Scheibe belegen. Sandwiches diagonal halbieren und sofort servieren.

4.35 Crostinis mit Schinkencreme

Punkte pro Stück / Stück: 11 / 4

Zutaten:

- 1 Ciabattabrot
- 6 EL Olivenöl
- 1 Frühlingszwiebel
- 200 g luftgetrockneter Schinken
- 2 EL Balsamicoessig
- 200 g Schmand
- Pfeffer

Zubereitung:

Brot in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Brotscheiben darin von beiden Seiten knusprig braten, herausnehmen und abkühlen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen und sehr fein hacken, etwas Grün beiseite legen. Schinken mit dem Messer sehr fein hacken. Beides mit Essig verrühren, kurz ziehen lassen. Schmand unterrühren, abschmecken.

Schinkencreme auf dem Brot verteilen und mit den restlichen Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

4.36 Eiersandwich mit Rucola

Punkte pro Stück / Stück: 295 Kcal, 10 g Fett / 4

Zutaten:

- 2 Eier
- 150 g Magerquark
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL gehackte Kräuter
- 1/4 Bund Rucola
- 4 Kirschtomaten
- 8 Scheiben Körner Harmonie Sandwich (Golden Toast)

Zubereitung:

Eier hart kochen und fein würfeln. Mit Quark, Salz, Pfeffer und Kräutern verrühren. Rucola putzen und klein hacken, Tomaten in Scheiben schneiden. Eiermix aufs Brot streichen, Rucola und Tomaten darauf verteilen und zweite Brotscheibe darüber klappen.

5 Gemüsegerichte

5.1 asiatische Gemüsepfanne

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 / 2

Zutaten:

- 150 g Reis
- Salz
- 2 mittelgroße Möhren
- 1 kleine Zucchini
- 1 kleiner Chinakohl (ca. 300 g)
- 100 g grüne Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- ca. 1 cm frischer Ingwer
- 1 TL Sonnenblumenöl
- 100 g frische Sojasprossen
- 150 ml Hühnerbrühe
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Stärke

Zubereitung:

Den Reis in Salzwasser etwa 20 Minuten weichkochen.

Die Möhren und die Zucchini putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Chinakohl in feine Streifen schneiden und Bohnen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe pressen und Ingwer fein hacken.

Öl in einem Wok erhitzen, Knoblauch und Ingwer unter ständigem Rühren etwa 1 Minute dünsten. Nach und nach Möhren, Bohnen und Zucchini hinzugeben und unter ständigem Rühren etwa 4 Minuten braten. Dann Chinakohl und Sojasprossen hineinrühren und weitere 3 Minuten braten.

Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und mit heißer Brühe vermischen, zum Gemüse geben und aufkochen lassen. Mit dem Reis servieren.

5.2 Broccoli mit Zitronendressing

Punkte pro Portion / Portionen: 0 / 4

Zutaten:

- 1 kg frischer Broccoli
- 1 TL Olivenöl
- 2 sehr dünne Streifen Zitronenschale, etwa 4 cm lang
- 2 EL Zitronensaft
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Broccoli putzen, in Röschen teilen und bissfest garen.

Öl in einem Wok oder einer großen Bratpfanne erhitzen, bis es sehr heiß ist, Zitronenschale dazu geben und braten bis sie braun wird, den Broccoli schnell dazu geben.

Eine knappe Minute unter Rühren kurz braten, dann Zitronensaft, Muskat sowie Salz und Pfeffer nach belieben hinzugeben und das Ganze weitere 30 Sekunden braten.

5.3 Bunte Röschen mit Zitronensauce

Punkte pro Portion / Portionen: 2 / 4

Zutaten:

- 600 g Blumenkohl
- 600 g Broccoli
- 600 g Romanesco
- 4 TL Instant Gemüsebrühe
- 4 TL Margarine
- 2 TL Mehl
- 250 ml fettarme Milch
- 50 g Schmelzkäse (45%Fett i. Tr.)
- Salz
- Pfeffer
- Süßstoff
- 3 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Blumenkohl, Broccoli und Romanesco in Röschen teilen, in kochender Gemüsebrühe ca. 10 Minuten dünsten, abgießen und 200 ml Kochwasser auffangen.

Margarine zerlassen, mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Kochwasser und Milch unter Rühren angießen, aufkochen lassen und Schmelzkäse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Süßstoff und Zitronensaft pikant abschmecken und zum Gemüse servieren.

5.4 Champignonragout

Punkte pro Portion / Portionen: 2 (1,5) / 3 (4)

Zutaten:

- 1 kg braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Butter

Zubereitung:

Pilze abputzen, Stiele abschneiden und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken.

Pilze anbraten. Zwiebeln unterrühren, auf mittlere Hitze runterschalten und glasig dünsten. Knoblauch zugeben, Pilze Salzen und Pfeffern, mit Gemüsebrühe ablöschen und zwei bis drei Minuten in der offenen Pfanne einkochen lassen.

Erst Butter dann Petersilie unterrühren.

5.5 Crêpes mit Gemüsefüllung

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 / 4

Zutaten:

- 125 g Mehl
- Salz
- 300 ml fettarme Milch
- 2 Eier
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Paprika
- 1 EL Öl
- Pfeffer
- 200 g Schmelzkäse (z.B. Schmelzi von Du Darfst)
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Mehl, 1 Prise Salz, 250 ml Milch und Eier verquirlen. Teig 20 Minuten quellen lassen. Zwiebeln und Paprika waschen, putzen und klein schneiden. Gemüse mit Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Restliche Milch erhitzen und den Schmelzkäse unterrühren. Soße mit Schnittlauch und Pfeffer abschmecken.

Aus dem Teig dünne Crêpes backen. Mit dem Gemüse belegen, Käsesoße darüber träufeln und zusammenklappen.

TIPP: Der Crêpeteig schmeckt würziger wenn man gehackte Kräuter unterrührt.

5.6 Exotische Thaipfanne

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 / 4

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 360 g Tatar
- 1 Ei
- Salz
- 1 TL Currypulver
- 3 TL Pflanzenöl
- 3 Paprika
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Stängel Zitronengras
- 300 ml Tomatensaft
- 1 EL rote Currypaste (ersatzweise 1 TL Curry)
- Süßstoff, flüssig
- Pfeffer
- 320 g gegarter Basmati Reis
- 2 EL Petersilie, gehackt

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, mit Tatar, Ei, Salz und Currypulver vermischen. Masse zu kleinen Bällchen formen, in erhitztem Pflanzenöl rundherum braten und herausnehmen.

Paprikaschoten in Streifen, Frühlingszwiebeln und Zitronengras in Stücke schneiden. Gemüse und Zitronengras im verbliebenen Bratfett anbraten, mit Tomatensaft ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Currypaste einrühren, mit Süßstoff, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Fleischbällchen zufügen und kurz erhitzen.

Thaipfanne mit Basmati Reis und Petersilie bestreut servieren.

5.7 Falafel mit Gemüse

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5 / 4

Zutaten:

- $\frac{1}{2}$ Packung (200 g) Falafel Mix (Bioladen z.B. von Allnatura)
- 4 Karotten
- 1 Gurke
- 4 Paprika
- 1 Kopf Eisbergsalat
- 200 g fettarmer Joghurt
- 50 g Pastete Madras Curry
- 4 kleine Tortillafladen à 30 g
- 1 TL Pflanzenöl
- 1 TL französische Kräuter
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Süßstoff, flüssig

Zubereitung:

Falafel Mix nach Anleitung zubereiten und Bratlinge formen, diese dann anbraten.

Karotten, Gurke und Paprikaschoten würfeln. Eisbergsalat in mundgerechte Stücke schneiden und mit Gemüse vermischen. Joghurt mit Madras Curry verrühren. Tortillafladen in einer beschichteten Pfanne kurz von beiden Seiten erhitzen, rausnehmen, mit Currycreme bestreichen, mit der Hälfte des Salates und Bratlingen belegen, aufrollen und auf Tellern anrichten.

Restlichen Joghurt mit Öl, Kräutern und Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Sauce über restlichen Salat geben. Falafeltasche und Salat servieren.

5.8 Gefüllte Auberginen

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 / 4

Zutaten:

- 250 g Penne
- 2 Auberginen
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g gewürfelte Tomate
- 2 TL getrockneter Oregano
- Salz
- Pfeffer
- 60 g Mozzarella
- 30 g Parmesan
- 2 EL Semmelbrösel

Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Abgießen und warm stellen.

Die Auberginen längs halbieren und den Innenrand entlang der Schale mit einem scharfem Messer einschneiden, dabei die Schale nicht beschädigen. Mit einem Löffel die Aubergine aushölen und innen mit Olivenöl einpinseln. Das Fruchtfleisch fein hacken.

Zwiebel fein hacken und Knoblauch pressen. Zuerst Zwiebeln im restlichen Öl anbraten und Knoblauch zufügen und eine weitere Minute dünsten. Das Fruchtfleisch dazugeben und unter häufigem Rühren 5 Minuten anbraten. Tomaten und Oregano zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aufkochen und 10 Minuten kochen. Vom Herd nehmen und die Penne vorsichtig mit einem Kochlöffel unterrühren.

Die Auberginen auf ein Backblech setzen und mit der Hälfte der Pasta-Gemüsemischung füllen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und auf den Auberginen verteilen. Die restlichen Nudeln darüber geben. Parmesan und Semmelbrösel mischen und über die Auberginen streuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C 25 Minuten goldbraun backen.

5.9 Gefülltes Fladenbrot

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 4

Zutaten:

- 1 Salatgurke
- 2 Knoblauchzehen
- 600 g Magermilchjoghurt
- Salz
- Bunter Pfeffer
- 4 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 400 g Weißkohl
- 8 Peperonis (Konserve)
- 8 EL Schafskäse (45% Fett i. Tr.)
- 4 Stück Fladenbrot (je 75 g)

Zubereitung:

Für den Tzatziki Gurke hobeln, Knoblauchzehen zerdrücken, mit Joghurt vermischen und pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten in Scheiben, Zwiebeln in Ringe schneiden, Weißkohl fein hobeln, Peperonis halbieren und Schafskäse zerbröckeln.

Fladenbrot auf einem Toaster von beiden Seiten rösten und bunt mit einem Teil des Gemüses, des Tzatzikis und dem Schafskäse füllen. Fladenbrot mit restlichen Gemüse und Tzatziki servieren.

5.10 Gefüllte Paprika Oriental

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 2

Zutaten:

- 2 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 EL Tomatenmark
- 240 g gegarter Couscous
- 2 TL Pfefferminze, gehackt
- Salz
- Pfeffer
- 150 g Magermilchjoghurt
- 2 EL Parmesan

Zubereitung:

Paprikaschoten in kochendem Wasser blanchieren und die Deckel abschneiden. Zwiebeln würfeln und Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Zwiebel in einer Pfanne fettfrei andünsten und mit Tomatenmark vermengen.

Couscous, gedünstete Zwiebel, Lauchzwiebelringe mit Pfefferminze, Salz und Pfeffer abschmecken und in die Paprikaschoten füllen. Paprikaschoten in eine Auflaufform setzen. Joghurt und Käse mischen, über die Paprikaschoten geben und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 8 Minuten überbacken.

5.11 Gemüsepfanne mit Eiern

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 4

Zutaten:

- 2 Eier
- 3 Möhren
- 1 kleiner Spitzkohl ca. 400 g
- 1 rote Paprika
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 rote Paprika
- 200 g Sojasprossen
- 1 EL Ketchup
- 2 EL Sojasauce
- 100 g gesalzene Erdnüsse
- Pfeffer

Zubereitung:

Eier in einem kleinen Topf 7 Minuten kochen, abschrecken, pellen und vierteln.

Karotten schälen und grob reiben. Die äußeren Blätter des Kohls entfernen, den Stielansatz herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Paprika waschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Öl in einem großen, vorgewärmter Wok erhitzen. Karotten, Kohl und Paprika zugeben und 3 Minuten Pfannenrühren. Sojasprossen zugeben und 2 Minuten weiter braten.

Ketchup und Sojasauce in einer kleinen Schüssel verrühren und zum Gemüse geben. Erdnüsse hacken und unterheben und 1 Minute weiter garen.

Das Gemüse mit den Eivierteln garnieren und servieren.

5.12 Gemüsepfanne mit Tofu

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 4

Zutaten:

- 350 g Tofu
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL frisch geriebener Ingwer
- 1 TL gemahlener Ingwer
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 3 EL dunkle Sojasauce
- 3 Karotten
- 300 g grüne Bohnen
- 1 - 2 Stangen Porree
- 1 rote Paprika
- Salz
- 2 TL Chilipulver

Zubereitung:

Tofu würfeln. Knoblauchzehe pressen, mit geriebenen und gemahlene Ingwer, Tomatenmark, 1 EL Sonnenblumenöl, Sojasauce und Tofuwürfel in eine große Schüssel geben und gründlich vermischen. Zugedeckt etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Karotten putzen und in dünne Scheiben schneiden, Bohnen putzen und eventuell halbieren, Porree putzen und in Stücke schneiden und Paprika in Streifen schneiden.

Restliches Öl in einem großen Wok erhitzen. Tofuwürfel 2 - 3 Minuten knusprig anbraten. Karotten, Bohnen, Porree und Paprika hinzufügen und weitere 5 - 8 Minuten garen. Mit Salz und Chili abschmecken.

Am Besten mit Reis servieren.

5.13 Gemüsestrudel

Punkte pro Portion / Portionen: 7,5 / 2

Zutaten:

- 75 g Mehl
- 40 ml Wasser
- (oder fertigen Strudelteig)
- 1 Kohlrabi
- 2 Möhren
- 300 g Broccoli
- 4 Zweige Kerbel (oder 1 EL getrockneten)
- 2 TL Butter
- 4 EL Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml fettarme Milch
- 1 EL heller Saucenbinder
- 2 EL gehackte, glatte Petersilie
- 1 TL Zitronensaft
- 1/2 TL Zucker

Zubereitung:

Aus Mehl, Wasser und Öl einen Teig kneten, in Folie einschlagen und kalt stellen. (Oder nach Packungsanleitung zubereiten)

Kohlrabi und Möhren in feine Würfel schneiden. Den Broccoli in kleine Röschen zerteilen, die Stiele klein würfeln, den Kerbel fein hacken. Die Butter zerlassen und das Gemüse darin etwa 5 Minuten anschwitzen. Die Semmelbrösel, den Kerbel und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut durchrühren und abkühlen lassen.

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Den Teig auf einem bemehlten Küchenhandtuch hauchdünn ausrollen. Mit dem Handrücken unter den Teig gehen und ihn hauchdünn ausziehen.

Das Gemüse auf dem Teig verteilen, die Ränder dabei frei lassen. Mit Hilfe des Küchenhandtuches aufrollen. Den Strudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und etwa 20 Minuten backen.

5 Gemüsegerichte

Inzwischen die Milch aufkochen und mit dem Saucenbinder binden. Mit Petersilie, Zitronensaft , Zucker, Salz und Pfeffer verfeinern. Strudel in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

5.14 Knackiges Wokgemüse

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 / 4

Zutaten:

- 250 g Reismudeln
- 200 g Broccoli
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Karotten
- 1 kleiner Chinakohl
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 200 g grüne Bohnen (Konserven)
- Salz
- 2 TL Sesamöl
- 200 g Sprossen
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Reiswein
- Pfeffer
- 2 TL China-Würzmischung

Zubereitung:

Reismudeln in kaltem Wasser einweichen.

Broccoli in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Knoblauch fein hacken, Karotten in feine Würfel, Chinakohl in Streifen, Frühlingszwiebel in Ringe und Bohnen in Stücke schneiden.

Öl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen, Knoblauch andünsten, restliches Gemüse und Sprossen dazugeben und ca. 5 Minuten unter Rühren anbraten. Mit Gemüsebrühe und Reiswein ablöschen und ca. weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Reismudeln mit heißem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen, abgießen und zur Gemüsepfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und Würzmischung abschmecken.

5.15 Leichte Lauchwickel

Punkte pro Portion / Portionen: 7 / 4

Zutaten:

- 4 Stangen Porree
- 16 dünne Scheiben Kochschinken
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL gemischte Kräuter
- Pfeffer
- Currypulver
- 8 EL Parmesan
- 160 g Reis
- Salz

Zubereitung:

Porree in 8 ca. 10 cm lange Stücke schneiden und halbieren, restlichen Porree in Ringe schneiden. Lauchstücke mit je einer Scheibe Schinken umwickeln und in eine große Auflaufform setzen.

Gemüsebrühe aufkochen, Lauchringe und gemischte Kräuter zugeben und mit Pfeffer und Currypulver würzen. Sauce über Lauchwickel gießen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten garen.

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser ca. 20 Minuten garen und zu den Lauchwickeln servieren.

5.16 Leichtes Pfannengemüse

Punkte pro Portion / Portionen: 1 / 4

Zutaten:

- 4 Zucchini
- 4 Karotten
- 2 Kohlrabis
- 3 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 4 TL Olivenöl
- 3 EL Balsamicoessig
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Basilikum
- 8 Salbeiblätter
- Salz
- Weißer Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini und Karotten in Scheiben, Kohlrabi in Stifte, Paprikaschoten in Streifen und Knoblauch in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin ca. 5 Minuten dünsten und mit Balsamicoessig ablöschen.

Petersilie, Basilikum und Salbei fein hacken, zum Pfannengemüse geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Gebackene Tintenfischringe passen hervorragend dazu.

5.17 Mariniertes Blumenkohl mit Dip

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 4

Zutaten:

- 4 Blumenkohl
- Salz
- frischer Ingwer
- 2 Chilischoten
- 1 Limette
- 50 ml Weißweinessig
- 2 EL Zucker
- 1 EL Senfkörner
- 1/2 TL rosa Pfefferkörner
- 1 Bund Schnittlauch
- 1/2 Bund Koriander
- 1 Beet Kresse
- 500 g fettarmer Joghurt
- Pfeffer

Zubereitung:

Blumenkohl putzen, in Röschen teilen. In Salzwasser bissfest garen. 150 ml des Gemüsewassers aufheben. Kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Ingwer schälen, Chilischoten entkernen und beides fein hacken. Limette schälen und in spalten schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Blumenkohl vermengen.

Essig mit Gemüsewasser, Zucker, 3 TL Salz und Gewürzen aufkochen und über den Blumenkohl gießen. 4 - 6 Stunden durchziehen lassen.

Schnittlauch und Koriander waschen, trockenschütteln und hacken. Kresse kurz unterhalb der Blätter abschneiden. Joghurt mit den gehackten Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Als Dip zum marinierten Blumenkohl anrichten.

5.18 Pfannengemüse mit Bandnudeln

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 4

Zutaten:

- 500 g Bandnudeln
- Salz
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 4 Karotten
- 4 Zucchini
- 400 g Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 4 TL Pflanzenöl
- Pfeffer
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL Reiswein
- 200 g Radieschensprossen (ersatzweise andere Sprossen)

Zubereitung:

Bandnudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Lauchzwiebel in Ringe, Karotten in feine Scheiben und Zucchini in Stücke schneiden. Champignons halbieren und Knoblauch fein hacken.

Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Knoblauch darin andünsten, Gemüse zugeben und unter Rühren ca. 10 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Reiswein pikant abschmecken.

Sprossen untermischen und Pfannengemüse mit Bandnudeln servieren.

5.19 Pinkante Bratlinge mit Schafskäsecreme

Punkte pro Portion / Portionen: 8,5 / 4

Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 4 TL Pflanzenöl
- 300 g weiße Bohnen (Konserve)
- 300 g braune Bohnen (Konserve)
- $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
- 1 TL geriebener Ingwer
- 2 Eier
- 6 EL Mehl
- 6 TL gerösteter Sesam
- Salz
- Pfeffer
- 90 g Schafkäse
- 250 g Magermilchjoghurt
- $\frac{1}{2}$ Bund Lauchzwiebeln
- 1 rote Paprika

Zubereitung:

Zwiebeln in Ringe schneiden und Knoblauch zerdrücken. 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und beides darin andüsten. Bohnen abtropfen lassen, mit Zwiebeln und Knoblauch in einer Schüssel geben und alles pürieren.

Petersilie hacken und mit Ingwer, Eiern, Mehl, und Sesam unter die Bohnenmasse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliches Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Aus der Masse kleine Bratlinge formen und im heißen Öl rundherum anbraten.

Für die Creme Schafskäse zerdrücken und mit Joghurt verrühren. Lauchzwiebeln in Ringe und Paprikaschote in feine Würfel schneiden. Gemüse unter die Creme heben und mit Pfeffer abschmecken. Pikante Bratlinge mit Schafkäsecreme servieren.

5.20 Spargel mit Kartoffeltalern und Kräutersauce

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 2

Zutaten:

- 200 g Kartoffeln
- 1 Ei
- 1 Scheibe gekochter Schinken
- 6 EL Stärkemehl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Schnittlauchringe
- Muskat
- 1 TL Pflanzenöl
- 500 g grüner Spargel
- 3 EL fettarme Milch
- 1 EL heller Saucenbinder
- 1 Tasse frische Kräuter (Petersilie; Schnittlauch...)

Zubereitung:

Kartoffeln kochen, zerstampfen, mit Ei, in kleine Würfel geschnittenen Schinken und Stärkemehl verkneten und mit Salz, Pfeffer, Schnittlauchringe und Muskatnuss würzen. Teig zu kleinen etwa 1 cm dicken Fladen formen und im Öl goldgelb braten.

Spargel putzen und in Salzwasser bissfest garen.

100 ml Spargelkochwasser mit Milch erhitzen und mit Saucenbinder binden. Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5.21 Thai Tofu mit Chili und Basilikum

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 4

Zutaten:

- 500 g Tofu
- 3 EL Sojasauce
- 1 kleine Knolle Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 100 g Shitake
- 2 Paprika
- 200 g Zuckerschoten
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 TL Olivenöl
- 3 EL Teriyaki-Sauce
- 240 g Reis, trocken
- 1 Bund Thai Basilikum

Zubereitung:

Den Tofu in gleichmäßige Scheiben schneiden und auf Küchenpapier legen. Mit Küchenpapier bedecken und für 30 Minuten mit einer schweren Kuchenplatte legen um den Tofu zu entwässern.

Ofen auf 220 °C vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen. Den Tofu würfeln und in der Sojasauce 5 Minuten marinieren. Den Tofu aus der Sojasauce nehmen und auf dem Backblech verteilen. 25 Minuten rösten und zur Seite stellen.

Reis nach Packungsanleitung garen.

Ingwer schälen und reiben, Knoblauchzehe pressen, Chili in feine Ringe schneiden, Pilze putzen und in dünne Streifen schneiden, Paprika in feine streifen schneiden, Zuckerschoten halbieren und Frühlingszwiebel in dünne Streifen schneiden.

Das Öl in einem Wok erhitzen bei mittlerer Temperatur erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Chili dazugeben und scharf anbraten. Pilze unterheben und 2 - 3 Minuten köcheln lassen. Anschließend Paprika und Zuckerschoten hinzufügen, die Temperatur erhöhen und das Gemüse in ca. 5 Minuten bissfest garen.

5 Gemüsegerichte

Restliche Sojasauce, Teriyaki-Sauce, zerrupftes Basilikum und den Tofu in die Pfanne geben. In ca. 1 Minute zusammen erhitzen. Mit Frühlingszwiebeln und garnieren. Mit dem Reis servieren.

5.22 Vegetarisches Gratin

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 4

Zutaten:

- 4 bunte Paprikaschoten
- 2 kleine Zucchini
- 500 g Karotten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Muskat
- Kräuterstreuwürze
- 200 g geriebener Gouda 30% i. Tr.

Zubereitung:

Das Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch im Öl anschwitzen, Gemüse dazugeben kurz mitschwitzen. Das Gemüse mit den Gewürzen abschmecken und Brühe angießen. Das ganze etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Das Gemüse in eine Auflaufform geben, mit Käse bestreuen und bei 190°C im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten garen.

5.23 Würzige Weißkohlpfanne

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 4

Zutaten:

- 300 g Schweineschnitzel, mager
- 2 EL Sojasauce
- 1 Zwiebel
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Kopf Weißkohl
- 2 TL Pflanzenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Paprikapulver
- 320 g gegarter Reis
- Salz
- Chilipulver
- Sambal Olek

Zubereitung:

Fleisch in feine Streifen schneiden und in der Sojasauce ca. 30 Minuten marinieren. Zwiebel würfeln und Ingwer fein hacken. Weißkohlstrunk entfernen und Kohl in Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Ingwer zufügen und darin glasig andünsten. Fleisch zugeben und von allen Seiten ca. 5 Minuten anbraten. Weißkohlstreifen unterrühren, Brühe zugießen und ca. 10 Minuten garen.

Paprikapulver mit Reis zugeben und unter rühren weitere 5 Minuten garen, mit Salz, Chilipulver und Sambal Olek würzig abschmecken und servieren.

5.24 Zucchini - Kartoffel - Gratin

Punkte pro Portion / Portionen: 7 / 2

Zutaten:

- 500 g Kartoffeln
- 200 ml fettarme Milch
- 1 TL Gemüsebrühe (Instant)
- 1 Msp. Muskat
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Zucchini
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 TL Öl
- 80 g Parmesan

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden.

Die Milch mit der Gemüsebrühe und 1 Prise Muskat in einem Topf geben und mit den Kartoffelscheiben aufkochen. Etwa 5 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen.

Die Schalotte fein würfeln und den Knoblauch pressen. Die Zucchini in etwa 4 mm dicke Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauch mit der Kartoffelmasse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Auflaufform mit Öl auspinseln und die Kartoffelmasse abwechselnd mit den Zucchini hineingeben. Mit der Kartoffelmasse abschließen. Den geriebenen Käse darauf streuen und etwa 30 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

5.25 Zucchini mit Polentafüllung

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5 / 4

Zutaten:

- 2 große Zucchini (oder 4 kleine)
- 2 Karotten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Pflanzenöl
- 100 g Polenta
- 10 g getrocknete Steinpilze
- 500 ml Gemüsebrühe (3 TL Instant)
- 1/2 TL Thymian, gehackt
- 1/2 TL Rosmarinnadeln
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Mozzarella

Zubereitung:

Zucchini halbieren, entkernen und aushöhlen. Zucchinifruchtfleisch und Karotten würfeln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Knoblauch zerdrücken. Gemüse in einer beschichteten Pfanne mit Öl ca. 5 Minuten andünsten. Polenta zugeben und mitdünsten. Steinpilze einweichen, abgießen, Einweichwasser auffangen. Steinpilze klein schneiden, mit 300 ml der Gemüsebrühe und Einweichwasser zugeben, aufkochen und Polenta ca. 15 Minuten quellen lassen. Mit Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüsemischung in die Zucchinihälften füllen. Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und auf Zucchinihälften verteilen. Die restliche Gemüsebrühe in eine Auflaufform geben, die gefüllten Zucchini hineinsetzen und bei 200°C im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten überbacken.

5.26 Zucchini-Nudel-Puffer mit Tomatenchutney

Punkte pro Portion / Portionen: 8 / 4

Zutaten:

- 400 g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 90 g Emmentaler (45% Fett i. Tr.)
- 1/2 Bund Petersilie
- 480 g gegarte Bandnudeln
- 1 TL Thymian
- 4 Eier
- 5 EL Mehl
- 60 ml fettarme Milch
- Salz
- Pfeffer
- 4 TL Pflanzenöl
- 400 g Tomaten
- 100 g Pflaumen (Konserven ohne Zucker)
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Balsamicoessig
- 2 TL Honig
- Ingwerpulver
- Chilipulver

Zubereitung:

Zucchini grob raspeln und Zwiebel fein hacken. Käse in feine Würfel schneiden und Petersilie fein hacken. Gemüse mit Nudeln, Käse und Kräutern verrühren. Eier, Mehl und Milch verquirlen, unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Nudel-Zucchini-Masse esslöffelweise in die Pfanne geben und glatt streichen. Puffer bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 3 Minuten braten. Fertige Puffer auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und warm stellen.

Für das Chutney Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in feine Würfel schneiden. Pflaumen abtropfen lassen, halbieren und Zwiebel fein hacken. Tomaten, Pflaumen und Zwiebeln in einen Topf geben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Essig und Honig einrühren und mit Ingwer und Chilipulver abschmecken. Zucchini-

Nudel-Puffer mit Tomatenchutney servieren.

5.27 Zucchinitopf

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 / 4

Zutaten:

- 4 Zwiebeln
- 4 Zucchini
- 400 g Schweinefleisch, gegart
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 4 TL italienische Kräuter
- Salz
- Pfeffer
- 1 Kg gekochte Kartoffeln

Zubereitung:

Zwiebeln fein hacken, Zucchini halbieren, in Scheiben schneiden und Fleisch würfeln. Zwiebeln und Fleisch in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten.

Zucchini zugeben, kurz mitdünsten, Gemüsebrühe und Tomaten zugeben und ca. 5 Minuten schmoren lassen. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucchinitopf mit gekochten Kartoffeln anrichten und servieren.

5.28 Sesam Broccoli mit Walnüssen

Punkte pro Portion / Portionen: 1,5 / 4

Zutaten:

- 600 g Broccoli
- 2 TL Sesamöl
- 1 TL Öl
- 40 g Walnüsse, gehackt
- Sojasauce

Zubereitung:

Broccoli putzen und in kleine Röschen teilen. Beide Ölsorten in einem Wok erhitzen. Broccoli dazugeben und ca. 5 Minuten garen. Nüsse hinzufügen und eine weitere Minute rösten. Mit Sojasauce abschmecken.

5.29 Teigtaschen gefüllt mit Spinat und Käse

Punkte pro Portion / Portionen: 7 / 4

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehe
- 2 TL ÖL
- 600 g Blattspinat (TK erst auftauen lassen)
- 150 g Schafskäse
- 200 g Hüttenkäse
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 260 g Yufkateig (18 Viertel)

Zubereitung:

Zwiebel würfeln und Knoblauch pressen. Beides in der Hälfte des Öls bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten. Spinat hinzugeben und gründlich vermengen.

Schafskäse zerkrümeln und mit Hüttenkäse und Oregano in einer Schüssel vermengen. Spinat hinzugeben und untermischen.

Ofen auf 190°C (Umluftgrillen) vorheizen und Backblech mit Backpapier auslegen.

Das restliche Öl mit 200 ml kaltem Wasser vermengen. Teigblätter mit dem Wasser-Ölgemisch einpinseln. Füllung auf die Blätter verteilen und zu Dreiecken zusammen falten.

Teigtaschen auf das Backblech legen und mit restlichem Wasser bepinseln. 15 Minuten goldbraun backen.

5.30 Wok-Gemüse mit Hühnchen und Cashews

Punkte pro Portion / Portionen: 8 / 2

Zutaten:

- 3 Zehen Knoblauch
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 2 TL Pflanzenöl
- 1 TL Sesamöl
- 4 TL fein geriebener Ingwer
- 1 rote Paprika
- 500 g Broccoli
- 2 EL Sojasauce
- 20 Stück Cashewnüsse

Zubereitung:

Knoblauch pressen und Hähnchen in dünne Streifen schneiden. 1 TL Pflanzenöl, $\frac{1}{2}$ TL Sesamöl, Ingwer und Knoblauch in einem vorgeheizten Wok kurz anbraten. Das Hähnchen dazugeben und ebenfalls braten, es sollte leicht gebräunt sein; anschließend aus dem Wok heben und zur Seite stellen.

Paprika in Stücke schneiden und Broccoli in Röschen teilen. Das restliche Pflanzenöl im Wok erhitzen. Paprika und Broccoli etwa 3 Minuten darin anbraten. Das Hähnchen und die Sojasauce dazugeben und unter vorsichtigem Rühren garen. Zum Schluss das restliche Sesamöl und die Cashewkerne unterrühren. Auf vorgewärmten Tellern, am besten zu Basmatireis, servieren.

5.31 Grüner Spargel mit Parmaschinken und Balsamico

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 2

Zutaten:

- 600 g grüner Spargel
- 2 TL Olivenöl
- Pfeffer
- 80 g Parmaschinken
- 1 Portion Rucola
- 2 EL dunkler Balsamicoessig
- 1 EL gehackter Basilikum

Zubereitung:

Den Spargel putzen, die holzigen Enden abschneiden und gegebenenfalls im unterem Bereich Schälen. Grillpfanne oder Grill vorheizen. Spargel mit Olivenöl einpinseln, mit Pfeffer würzen und grillen, bis er bissfest ist. Von Zeit zu Zeit wenden.

Schinkenscheiben teilen und um die warmen Spargelstangen wickeln. Auf geputztem Rucola servieren und den Balsamico darüber geben. Mit Basilikum garniert servieren.

5.32 Gebackene Auberginenrollen mit fruchtiger Tomatensauce

Punkte pro Portion / Portionen: 3,5 / 4

Zutaten:

- 2 TL Öl
- 2 mittelgroße Auberginen
- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 3 Zehen gehobelter Knoblauch
- 150 g Frischkäse bis 16 % Fett absolut
- 4 EL gehackte Petersilie
- 4 EL gehackter Basilikum
- 3 EL geriebener Parmesan
- 1 Ei
- 1 Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 TL Olivenöl
- 800 g gestückelte Tomaten

Zubereitung:

Ofen auf 230 °C vorheizen. Backblech mit Öl einpinseln und beiseite stellen.

Auberginen in je 4 Scheiben schneiden und auf das Backblech legen und mit Öl einpinseln etwa 20 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und beiseite stellen.

Zwiebel fein hacken und Zucchini fein würfeln, in einer großen Pfanne 5 Minuten anbraten. Eine Knoblauchzehe hineingeben und eine weitere Minute braten. Zum Erkalten beiseite stellen. Währenddessen Frischkäse, Petersilie, 2 EL Basilikum, sowie 2 EL Parmesan vermischen. Abgekühlte Zwiebelmischung zusammen mit dem Ei hineingeben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Öl in einem Topf über mittlerer Hitze erhitzen. Restlichen Knoblauch 2 Minuten anbraten. Tomaten hinzufügen, gründlich verrühren und Hitze reduzieren. Mit restlichem Basilikum bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt 10 Minuten

simmern lassen, von der Hitze nehmen und beiseite stellen.

Ofentemperatur auf 210 °C reduzieren. 3 EL der Tomatensauce auf dem Boden einer Backform (20 x 20 cm) verteilen. Auf jedem dünnen Ende der Auberginenscheiben je 2 EL der Frischkäsemischung verteilen und aufrollen. Anschließend in die vorbereitete Backform legen. Mit restlicher Tomatensauce nappieren und mit restlichem Parmesan bestreuen. 20 Minuten backen.

5.33 Nuss Gemüse Pfanne

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 4

Zutaten:

- 120 g ungesalzene geröstete Erdnüsse
- 2 TL ChilisaUCE
- 180 ml Kokosmilch
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL gemahlener Koriander
- 1 Prise Kurkuma
- 1 EL brauner Zucker
- 4 Schalotten
- 1 Karotte
- 2 Paprika
- 1 Zucchini
- 3 TL Sesamöl
- 1 gehobelte Knoblauchzehe
- 1 gehackte Chilischote
- 250 g Zuckererbsen
- 1/2 Salatgurke
- 250 g Austernpilze
- 2 TL geriebener Ingwer
- Schale und Saft einer Limette
- 2 EL gehackter Koriander
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Für die Erdnussauce die Erdnüsse in einem Mixer zerkleinern oder sehr fein hacken. Zusammen mit ChilisaUCE, Kokosmilch, Sojasauce, Koriander, Kurkuma und Zucker in einen kleinen Topf geben und bei schwacher Hitze etwa 4 Minuten leicht köcheln. Bis zur weiteren Verarbeitung warm halten.

Schalotten in feine Ringe, Karotten, Paprika und Zucchini in Streifen schneiden. Öl in einem Wok erhitzen. Schalotten und Chilis zugeben und 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, gelegentlich umrühren. Karotte, Paprika, Zucchini und Zuckererbsen dazugeben und weitere 2 Minuten braten.

5 Gemüsegerichte

Gurke in Streifen schneiden und mit Pilzen, Ingwer, Limettenschale und -saft und Koriander zugeben und weitere 5 Minuten scharf pfannenrühren, bis das Gemüse gar, aber nicht bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Erdnussauce servieren.

5.34 Spargel mit Kartoffeln und Parmaschinken

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 / 2

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Prise Salz
- 1/8 TL Zucker
- 1 EL Zitronensaft
- 250 g weißer Spargel
- 250 g grüner Spargel
- 4 TL Pflanzenmargarine
- 2 EL Mehl, jede Sorte
- 250 ml fettarme Milch
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 Prise weißer Pfeffer
- 40 g Parmaschinken

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Wasser mit Zucker, Salz und Zitronensaft aufkochen. Spargel putzen und weißen Spargel ca. 15 Minuten im Wasser garen. Nach 5 Minuten den grünen Spargel zufügen.

Margarine zerlassen, mit Mehl bestäuben und mit Milch und Brühe unter Rühren ablöschen. Petersilie unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln pellen und mit Spargel, Schinken und Sauce auf Tellern anrichten.

5.35 Couscous mit Gemüse

Punkte pro Portion / Portionen: 450 kcal, 21,5 g Fett / 2

Zutaten:

- 200 g Couscous
- Salz
- 3 Möhren
- 2 Paprika
- 500 g Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schalotten
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zweig frischer Thymian
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 1 Zitrone
- Pfeffer

Zubereitung:

Couscous nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Möhren schälen. Das Gemüse waschen und putzen. Alles in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Schalotten pellen und fein würfeln.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Vorbereitete Zutaten mit den Kräuterzweigen darin bissfest dünsten.

Zitrone filetieren und zum Gemüse geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit dem Couscous anrichten.

5.36 Paprika mit Käsefüllung

Kcal pro Portion / Portionen: 258 kcal, 16,8 g Fett / 4

Zutaten:

- 6 Paprika
- 500 g Frischkäse mit Kräutern
30% Fett i. Tr.
- 150 g saure Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 500 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

Ofen auf 200°C vorheizen.

Paprika waschen und halbieren. 2 Paprika in kleine Würfel schneiden. Den Frischkäse mit saurer Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gewürfelten Paprika unterheben.

Restlichen Paprika salzen und mit Frischkäse füllen. In eine Auflaufform setzen und Brühe angießen. 30 Minuten im Ofen überbacken.

5.37 Bohnen Topf mit Schinken

Kcal pro Portion / Portionen: 800 kcal, 42 g Fett / 2

Zutaten:

- 3 rote Zwiebeln
- 3 Karotten
- 1 kleine Stange Porree
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Pflanzenöl
- 500 ml Brühe
- Pfeffer
- Muskat
- Cayennepfeffer
- Saft einer Zitrone
- 200 ml Schlagsahne
- 1 große Dose Riesenbohnen
- 200 g gekochter Schinken
- Soßenbinder

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Karotten schälen, Lauch putzen und beides in feine Streifen schneiden. Knoblauch hacken.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Gemüse andünsten. Brühe angießen und zum Kochen bringen mit Pfeffer, Muskatnuss, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Sahne, die Riesenbohnen und den in Streifen geschnittenen Schinken dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Soßenbinder andicken, nachwürzen und servieren.

6 Kartoffeln

6.1 Blechkartoffeln mit Käsedip

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 4

Zutaten:

- Ca. 1,5 kg Kartoffeln
- 1 EL Olivenöl
- Kümmel
- Grobes Salz
- 100 g Kräuterschmelzkäse (z.B. Schmelzi/Du Darfst)
- 3 EL Milch
- 150 g Magermilchjoghurt
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 2 Paprika
- 1 Glas Cornichons
- 150 g Katenschinken
- etwas Schnittlauch

Zubereitung:

Kartoffeln gründlich waschen und längs halbieren. Schnittfläche mit Öl bepinseln. Kartoffeln mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit Kümmel und grobem Salz bestreuen und bei 200°C (Umluft 180°C) ca. 40 Minuten backen.

Schmelzkäse und Milch unter Rühren erhitzen. Vom Herd nehmen, Joghurt unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, kühl stellen. Paprika waschen, vierteln und putzen. Paprika und Cornichons klein schneiden. Mit Schinken, Käsecreme und Schnittlauchröllchen auf den Kartoffeln anrichten.

6.2 Blechkartoffeln mit Kräuterquark

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 / 2

Zutaten:

- 600 g Kartoffeln
- 1 EL Öl
- 1 EL grobes Salz
- 1 TL getrocknete, italienische Kräuter
- 150 g Salatgurke
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Magerquark
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

Den Ofen auf 220°C vorheizen. Die Kartoffeln längs durchschneiden. Ein Backblech mit Öl bepinseln, mit Salz und Kräutern bestreuen. Die Kartoffelhälften mit den Schnittflächen auf das Backblech setzen und auf mittlere Schiene etwa 40 Minuten backen.

Die Gurke schälen, raspeln und ausdrücken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und die Knoblauchzehe pressen. Alles mit dem Quark vermischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

6.3 Gnocchi mit Tomatensauce

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 4

Zutaten:

- 350 g mehligke Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Mehl, gesiebt
- 1 TL Backpulver
- 2 TL getrockneter Oregano
- 2 TL Pflanzenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g gewürfelte Tomaten (Dose)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 EL frischer Basilikum
- 50 g Parmesan

Zubereitung:

Die Kartoffeln halbieren und 12 - 15 Minuten garen. Abgießen und zum Abkühlen beiseite stellen. Die Kartoffeln pellen. Mit Salz, Pfeffer, Mehl, Backpulver und Oregano vermischen, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hacken und zugeben und 3 - 4 Minuten anbraten. Tomaten und Brühe zugeben und 10 Minuten köcheln.

Aus dem Kartoffelteil eine Rolle von etwa 2,5 cm Durchmesser formen und in Stücke schneiden. Jedes Stück auf einen bemehlten Zeigefinger legen und mit einer Gabel eindrücken.

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Gnocchi darin portionsweise 2 - 3 Minuten ziehen lassen. Wenn sie gar sind, steigen sie an der Oberfläche. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und warm stellen. Die übrigen Gnocchi ebenso garen.

Die Sauce mit dem Basilikum würzen und über die Gnocchi geben. Mit Basilikumblättern garnieren, mit Pfeffer und Parmesan bestreut servieren.

6.4 Herzhafte Bauernpfanne

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 / 2

Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 160 g roher Schinken, ohne Fett
- 2 TL Pflanzenöl
- 240 g Tatar
- Salz
- Pfeffer
- 800 g gekochte Kartoffeln
- 3 Zucchini
- 75 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Rosmarin
- 1 Salatgurke
- 1 Kopfsalat
- 45 g Parmesan (32% Fett i. Tr.)
- 150 g Becher saure Sahne
- 2 TL Salatkräuter
- 1 TL Senf
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Zubereitung:

Zwiebeln und Schinken in Würfel schneiden. Öl erhitzen, Zwiebeln und Schinken zugeben unter Rühren anbraten. Tatar zufügen, salzen, pfeffern und krümelig anbraten.

Kartoffeln in Spalten und Zucchini in Würfel schneiden. Kartoffelspalten und Zuchiniwürfel zufügen und ca. 5 Minuten anbraten. Mit Brühe ablöschen, mit Rosmarin würzen und weitere ca. 5 Minuten garen.

Für den Salat Salatgurke in Scheiben schneiden, Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen und Parmesan reiben. Für das Dressing saure Sahne mit Parmesan, Kräutern und Senf verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken und über den Salat geben. Herzhafte Bauernpfanne abschmecken und mit Gurkensalat servieren.

6.5 In der Schale gebackene Kartoffeln mit Schinken und Käse

Punkte pro Portion / Portionen: 3,5 / 4

Zutaten:

- Ca. 1 kg große Kartoffeln, abge-
bürstet
- 250 g Hüttenkäse
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlene Nelken
- 150 g magerer Kochschinken
- Chilipulver
- Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln anstechen und in eine doppelte Lage Alufolie einwickeln. Kartoffeln in eine vorgeheizte Backofen legen und bei 230°C 45-60 Minuten unter gelegentlichen Wenden backen.

Während die Kartoffeln backen, Käse, Nelken, gewürfelten Schinken und Gewürze vermischen. Wenn die Kartoffeln fertig sind aus der Folie wickeln, in jede Kartoffel oben ein Kreuz schneiden und die Seiten auseinander ausdrücken. Die Füllung mit einem Löffel hineingeben und, falls gewünscht zusätzlich mit Chilipulver bestreuen.

6.6 Karotten Kartoffel Topf

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 4

Zutaten:

- 1 - 1,5 kg Kartoffeln
- 16 Karotten (ca. 1 kg)
- 4 TL Instant Gemüsebrühe
- Muskat
- Pfeffer
- Salz
- Petersilie
- 60 g Halbfett Pflanzenmargarine
- 480 g Tatar

Zubereitung:

Kartoffeln und Karotten klein schneiden und in Gemüsebrühe mit wenig Wasser garen.

Anschließend mit Muskat, Pfeffer, Salz, Petersilie und Margarine abschmecken.

Tatar fettfrei braten, würzen und über das Gemüse streuen.

6.7 Kartoffel-Crêpes mit Schnittlauchquark

Punkte pro Portion / Portionen: 8 / 1

Zutaten:

- 3 EL Magerquark
- 3 EL Mineralwasser
- Salz
- Pfeffer
- Süßstoff
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 TL Schnittlauchringe
- 150 g geschälte Kartoffeln
- 2 EL Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Stärkemehl
- 1 Ei
- 2 TL Pflanzenöl

Zubereitung:

Quark mit 2 Eßlöffeln Mineralwasser verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, die Hälfte mit Schnittlauchringen unter die Quarkmasse rühren.

Kartoffeln grob würfeln und mit Wasser, Zitronensaft und Salz pürieren. Mit Stärkemehl, Ei und restlichen Mineralwasser zu einem glatten, leicht flüssigen Teig verrühren.

Pfanne mit 1 Teelöffel Öl einpinseln, die Hälfte des Teiges einfüllen und von beiden Seiten goldbraun backen. Pfanne mit restlichem Öl einpinseln, verbliebenen Teig zu einem zweiten Crêpe verarbeiten.

Crêpes mit Schnittlauchquark füllen und mit restlichen Lauchzwiebeln bestreut servieren.

6.8 Kartoffel-Lauch-Knödel mit Champignons

Punkte pro Portion / Portionen: 2,5 / 4

Zutaten:

- 400 g Kartoffeln geschält und geviertelt
- Salz
- 1 1/2 Scheiben Weißbrot
- 30 g Mehl
- 40 g Grieß, trocken
- 1 TL Backpulver
- 10 g frisch gehackte Petersilie
- 10 g frisch gehackter Oregano
- 150 g geputzter Porree
- 100 g geputzte braune Champignons
- 1 TL Öl
- Pfeffer
- 2 TL Gemüsebrühe

Zubereitung:

Kartoffeln in Salzwasser ca. 12 Minuten kochen. Abtropfen lassen und zu einem glatten Püree verarbeiten. Abkühlen lassen. Brot würfeln und mit Mehl, Grieß, Backpulver, 1/2 TL Salz und gehackten Kräutern mit einer Gabel unterrühren.

Porree in feine Streifen schneiden und Champignons würfeln. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Porree, Champignons und 2 EL Wasser hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen, abkühlen.

Die Lauch-Pilz-Mischung unter den Knödelteig heben, pfeffern und mit Wasser aufllockern falls notwendig. Mit feuchten Händen 8 Knödel formen.

Einen Liter Wasser in einem großem Topf mit Dünsteinsatz zum Kochen bringen und Brühe darin auflösen. Die Knödel in den Dünsteinsatz legen bei leichter Hitze ca. 12 Minuten dünsten. Dazu passt Tomatensauce.

6.9 Kartoffeln mit Pestofüllung

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 4

Zutaten:

- 1 kg gekochte Pellkartoffeln
- 125 ml fettarme Milch
- 2 Bund Basilikum
- 1 EL Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Parmesan (32% Fett i. Tr.)
- 1 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Geriebener Muskat

Zubereitung:

Kartoffeln halbieren und mit einem Teelöffel so aushöhlen, dass ein ca. 1 cm breiter Rand bleibt. Kartoffelinneres mit der Milch pürieren. Basilikum und Pinienkerne fein hacken, Knoblauchzehe zerdrücken, mit Parmesan und Olivenöl unter die Kartoffelmasse mischen und pikant mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Kartoffelmasse mit Hilfe einer großen Spritztülle in die Kartoffelhälften füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 5 Minuten backen.

6.10 Kartoffeln Thai-Art

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 4

Zutaten:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 2 Paprika
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Stängel Zitronengras
- 120 ml Kokosmilch
- 2 TL Limettensaft
- geriebene Schale von 1 Limette
- 3 EL frisch gehackter Koriander

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffelwürfel mit Wasser bedecken und 5 Minuten darin kochen, dann abgießen.

Paprika entkernen und würfeln, Karotte und Zucchini in feine Streifen schneiden, Knoblauch zerdrücken, die Chilischoten in Ringe schneiden, Frühlingszwiebel längs halbieren und in grobe Stücke schneiden.

Öl im Wok stark erhitzen, dabei ständig schwenken. Kartoffeln, Paprikawürfel, Karotten und Zucchinistreifen sowie Knoblauch und Chili zugeben und 2 - 3 Minuten pfannenrühren.

Zitronengras hacken und mit Frühlingszwiebeln, Kokosmilch und Limettensaft zugeben und weitere 5 Minuten pfannenrühren.

Limettenschale und Koriandergrün zugeben und 1 Minute weiter braten. Heiß servieren.

6.11 Kräuterkartoffeln mit Hüttenkäse-Dip

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 4

Zutaten:

- 1 - 1,5 kg Kartoffeln
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- $\frac{1}{2}$ Bund Thymian
- grobes Salz
- je 1 gelbe und rote Paprikaschote
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Hüttenkäse
- 150 g Magerquark
- 2 EL Parmesan (32% Fett i. Tr.)
- 2 EL Süßer Senf
- 1 TL Currypulver
- 2 TL Zitronensaft
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Zubereitung:

Kartoffeln gründlich waschen und gut abtrocknen. Kräuter grob hacken. Kartoffeln einzeln auf kleine Stücke Aluminiumfolie setzen, mit Salz und Kräutern bestreuen, zusammenwickeln und auf dem Grill ca. 20 Minuten garen. (Im Backofen ca. 60 Minuten bei 250°C (Elektroherd), oder Backblech mit Alufolie auslegen mit Salz und Kräutern bestreuen, Kartoffeln halbieren und mit Schnittfläche aufs Blech bei 220°C 45 Minuten backen.)

Für den Hüttenkäse-Dip Paprikaschoten in sehr feine Würfel schneiden und Knoblauchzehe zerdrücken. Hüttenkäse mit Quark glatt rühren. Paprikawürfel, Knoblauch, Käse, Senf, Currypulver und Zitronensaft unterrühren. Dip mit Süßstoff abschmecken.

6.12 Ofenkartoffel gefüllt mit Spinat und Bacon

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 3

Zutaten:

- 3 große Kartoffeln
- 500 g gehackter Spinat, aufgetaut
- 100 g Frischkäse mit Kräutern
16% Fett absolut
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Frühstücksspeck

Zubereitung:

Kartoffeln kochen und abkühlen lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Kartoffeln halbieren und zu 2/3 aushöhlen. (Die Kartoffelmasse kann zum Gericht serviert oder anderweitig verwendet werden.)

Kartoffelhälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 15 Minuten backen. In der Zwischenzeit Spinat, Frischkäse, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut verrühren.

Kartoffelhälften aus dem Ofen nehmen und die Spinatmasse gleichmäßig verteilen. Erneut 5 - 10 Minuten backen. Währenddessen den Frühstücksspeck kross braten und zum Schluß auf den Kartoffeln verteilen.

6.13 Ofenrösti

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 4

Zutaten:

- 1 - 1,5 kg rohe, festkochende Kartoffeln
- 100 g gekochter Schinken (Putenbrust oder Schinken)
- 175 ml fettarme Milch
- 1 EL Instant Suppe
- 1 TL Kräuter Streuwürze
- 2 EL Instant Kartoffelsuppe

Zubereitung:

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 200°C vorheizen.

Kartoffeln schälen und grob raspeln. Kochschinken klein würfeln und mit den Kartoffeln mischen.

Milch mit Instant Suppe, Streuwürze und Suppenpulver verrühren. Mit der Kartoffelmasse mischen und diese dann auf dem Blech verteilen. Das ganze 40 - 50 Minuten goldbraun backen.

6.14 Pellkartoffeln mit Käsenocken

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 4

Zutaten:

- Ca 1,5 kg Kartoffeln
- Salz
- 150 g Rucola
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 400 g Exquisa Fitline
- 2 EL Tomatenmark
- Rosa Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. In einem Topf mit Salzwasser 20 - 25 Minuten gar kochen.

Rucola abspülen, trockenschleudern, die unteren Stiele abschneiden. Essig und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Rucola und Zwiebeln mit der Marinade mischen.

Frischkäse und Tomatenmark gründlich verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwei Teelöffel anfeuchten, damit von der Frischkäsemasse Nocken abstechen. Kartoffeln abgießen und pellen, mit dem Raukesalat und den Frischkäsenocken zusammen anrichten. Rosa Pfeffer grob hacken oder im Mörser zerstoßen, darüber streuen.

6.15 Pommes mit scharfem Dipp

Punkte pro Portion / Portionen: 3,5 / 2

Zutaten:

- Ca 1 kg Kartoffeln
- 2 TL Pflanzenöl
- Paprikapulver
- Grillwürze
- 2 TL Tomatenmark
- 2 TL Sojasauce
- 1 TL weißer Balsamicoessig
- Salz
- Chilipulver
- Pfeffer
- flüssiger Süßstoff
- 300 g Gemüsepeperoni

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in feine Stifte schneiden und mit Küchenpapier trocken tupfen. Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit Öl, Paprikapulver und Grillwürze vermengen. Kartoffelstifte auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen (nicht übereinander liegen lassen) und im Backofen bei 200°C ca. 30 Minuten backen, dabei die Ofentür einen Spalt offen lassen und Pommes mehrmals wenden.

Für den Dip Paprika in feine Würfel schneiden, mit Tomatenmark, Sojasauce und Balsamicoessig verrühren und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und mit Süßstoff abschmecken.

Pommes mit Dip servieren.

6.16 Spinatgnocchi mit Tomatensauce

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 2

Zutaten:

- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 300 g Blattspinat
- 1 Ei
- 3 EL Stärkemehl
- 3 EL Hartweizengrieß
- Pfeffer
- Muskat
- 5 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Pflanzenöl
- Kräutersalz
- 2 EL geriebener Parmesan

Zubereitung:

Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen und abgießen. Spinat fein hacken. Heiße Kartoffeln durch eine Presse drücken und mit Ei, Stärkemehl, Grieß und Spinat zu einem Teig verarbeiten. Kartoffelmasse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Aus Kartoffelmasse kleine Knödel formen und mit einer Gabel eine Vertiefung in die Mitte drücken. Gnocchi in leicht siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Tomaten überbrühen, häuten und mit Knoblauchzehen sehr fein würfeln. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauchwürfel darin anschwitzen, Tomatenwürfel zugeben und bei geringer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. mit Kräutersalz und Pfeffer pikant abschmecken.

Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen, mit Tomatensauce und Parmesan bestreut servieren.

6.17 Überbackene Kartoffeln

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 / 4

Zutaten:

- 2 TL Pflanzenöl
- 75 ml saure Sahne
- 350 ml fettarme Milch
- 25 g Schmelzkäse (25% Fett i. Tr.)
- 1 EL Maismehl
- 1/8 TL Pfeffer
- 1 kg Kartoffeln
- 1/2 mittelgroße Zwiebel
- Paprikapulver
- Thymianzweige zum Garnieren

Zubereitung:

Eine rechteckige Backform (20 x 12 cm) mit Öl auspinseln.

Saure Sahne, Milch, Schmelzkäse, Maismehl und Pfeffer in einen Topf geben, aufkochen und 10 Minuten quellen lassen.

Kartoffeln in dünne Scheiben hobeln und die Form mit einem Drittel der Kartoffelscheiben füllen. Ein Drittel der Sauren Sahnemischung über die Kartoffeln geben und die Hälfte in Würfel geschnittenen Zwiebeln über die saure Sahnemischung streuen. Wiederholen der Schichtung in der Reihenfolge.

Mit Folie abdecken und ca. 45 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200°C backen. Die Folie entfernen und etwa weitere 20 Minuten backen.

Mit Paprika und Thymian garniert servieren.

6.18 Kartoffel-Salami-Pfanne mit Oliven

Punkte pro Portion / Portionen: 7,5 / 1

Zutaten:

- 300 g Bohnen
- Salz
- 400 g gekochte Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 5 kernlose Oliven
- 6 Scheiben Weight Watchers Premium Salami
- 1 TL Pflanzenöl
- 1 Paprika
- 125 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instantpulver)
- 1 EL Tomatenmark
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Oregano

Zubereitung:

Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 10 min. garen und abtropfen lassen. Kartoffeln pellen, in Scheiben, Zwiebeln und Oliven in Ringe, Salami und Paprika in Streifen schneiden.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Kartoffelscheiben mit Zwiebelringen und Salamistreifen ca. 5 - 8 Minuten darin anbraten. Olivenringe, Bohnen und Paprikastreifen untermischen. Brühe mit Tomatenmark verrühren und angießen.

Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Oregano kräftig würzen und servieren.

6.19 Ofenkartoffel mit Feta-Tatar-Füllung

Punkte pro Portion / Portionen: 3,5 / 4

Zutaten:

- 4 große Kartoffeln
- 250 g Tatar
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 150 g Champignons
- 100 ml Bouillon/Brühe
- 1 EL Tomatenmark
- 50 g Schafskäse
- 1 EL Kresse
- 8 Stück Cocktailtomaten

Zubereitung:

Backofen auf 200 °C vorheizen und Kartoffeln ca. 1 Std. backen, bis sie gar sind.

Währenddessen einen großen Topf vorheizen, das Tatar nach und nach hineingeben und scharf anbraten. Zwiebel hacken und Knoblauch knoblauch pressen. Beides zum Tatar geben und 1 weitere Minute braten. Champignons vierteln und mit Brühe sowie Tomatenmark einrühren. Halb mit einem Deckel abgedeckt 20 - 25 Minuten simmern lassen.

Gebackene Kartoffeln halbieren und die Füllung dazwischen verteilen. Mit Kresse, sowie mit zerbröseltem Schafskäse bestreuen, mit Cocktailtomaten garnieren und gleich servieren.

6.20 Gnocchi mit Nusspesto

Punkte pro Portion / Portionen: 890 Kcal, 44 g Fett / 2

Zutaten:

- 1 Bund Basilikum
- 50 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL heiÙe GemÙsebrÙhe
- 4 EL OlivenÙl
- 2 EL gemahlene Mandeln
- Salz
- Pfeffer
- 4 WalnusshÙlften
- 500 g Gnocchi (aus dem KÙhlregal)
- 1 Bund Rucola

Zubereitung:

BasilikumblÙtter hacken. Parmesan reiben. Knoblauch schÙlen, pressen. Alles im MÙrser oder Mixer mit BrÙhe, Òl und gemahlenden Mandeln mischen, abschmecken. NÙsse hacken, unterrÙhren.

Gnocchi nach Packungsanweisung zubereiten. Rucola putzen und grob hacken. Gnocchi mit Pesto und Rucola mischen. Sofort servieren.

7 Nudeln

7.1 Chinesische Nudeln

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 2

Zutaten:

- 300 g Möhren
- 3 Frühlingszwiebeln
- 250 g Pilze
- 1 TL Pflanzenöl
- 200 g Sojasprossen
- 125 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Sojasauce
- 240 g gegarte Mie Nudeln
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 2 Eier

Zubereitung:

Karotten in Stifte, Zwiebeln schräg in Ringe schneiden und Pilzen in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Karotten, Zwiebeln, Pilze und Sojasprossen ca. 5 Minuten andünsten. Mit Brühe und Sojasoße ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Nudeln unterheben und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Eier verquirlen, über die Nudeln geben und kurz stocken lassen.

7.2 Conchiglie mit Zitronensosse

Punkte pro Portion / Portionen: 11 / 4

Zutaten:

- 500 g Conchiglie (Muschelnudeln)
- Salz
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 400 g grüne Erbsen
- 200 g geschälte Garnelen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 250 ml saure Sahne
- 1 EL Zucker
- Pfeffer
- etwas frische Minze

Zubereitung:

Conchiglie nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Zwiebel pellen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Erbsen und Garnelen zufügen und kurz mit erhitzen.

Zitrone heiß waschen und Schale abreiben. Früchte auspressen. Zitronenschale zu den Erbsen geben. Mit saurer Sahne ablöschen und Soße mit Zucker, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nudeln mit der Soße und einigen Minzblättern auf Tellern anrichten.

7.3 Farfalle mit Riesenbohnen und Champignons

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 / 4

Zutaten:

- 1 große Zwiebel
- 2 kleine Zucchini
- ca. 500 g Champignons
- 2 EL Olivenöl
- 250 g dicke Bohnen, abgetropft
- 1 TL Pesto
- 1 TL Bouillon
- 400 g Farfalle, trocken
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

Zwiebel und Zucchini fein hacken. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Zucchini dazugeben und 1 - 2 Minuten anbraten. Pilze hinzugeben, vermengen und 2 weitere Minuten braten. Bohnen und Pesto hinzugeben und vermischen.

Brühe und Pasta zugeben und gut durchmengen. Soviel Wasser hinzugeben, dass die Zutaten gerade bedeckt sind und 6 - 7 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7.4 Farfalle mit Rucola-Tomaten-Sauce

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 4

Zutaten:

- 240 g Farfalle
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 500 ml passierte Tomaten
- 2 TL Olivenöl
- 500 g Rucola
- Saft einer Zitrone
- Pfeffer
- 40 g geriebener Parmesan

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen.

Zwiebeln, Knoblauchzehe und Tomaten würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig anschwitzen, Tomatenwürfel zufügen und ca. 5 Minuten garen.

Rucola hinzugeben, zusammenfallen lassen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Farfalle mit Rucola-Tomaten-Sauce und Parmesan bestreut servieren.

7.5 Fettuccine all'Alfredo

Punkte pro Portion / Portionen: 8,5 (10,5) / 4

Zutaten:

- 2 EL Butter
- 250 ml Rama Cremefine
- (250 g Erbsen)
- Salz
- 450 g frische Fettuccine
- 90 g geriebener Parmesan
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- Pfeffer
- (180 g Schinken in dünne Streifen geschnitten)
- glatte Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

Die Butter mit ca. 180 ml Cremefine in einem großem Topf bei mittlerer Hitze aufkochen. Die Hitze reduzieren und die Mischung 1 - 2 Minuten etwas einkochen. (Erbsen kochen.)

Unterdessen einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, Fettuccine zugeben und 2 - 3 Minuten kochen, bis die Pasta gar ist, aber noch Biss hat. Abgießen, in den Topf zurückgeben und mit der Sahneseauce übergießen.

Den Topf auf den Herd zurückstellen und die Fettuccine bei schwacher Hitze gut in der Sauce wenden.

Die restliche Cremefine, Parmesan und Muskatnuss zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch einmal gründlich wenden, bis alles gut durchgewärmt ist. (Erbsen und Schinken zugeben.)

Die Nudeln in eine vorgewärmte Servierschüssel geben und mit der Petersilie bestreut servieren.

7.6 Fettuccine mit Garnelensoße

Punkte pro Portion / Portionen: 8 / 4

Zutaten:

- Salz
- 500 g Fettuccine
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g passierte Tomaten
- $\frac{1}{2}$ TL Basilikum, getrocknet
- Pfeffer
- 375 g geschälte Garnelen
- 150 ml Weißwein
- 2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Salzwasser in einem großen Kochtopf zum Kochen bringen. Die Pasta hineingeben, umrühren und al dente kochen.

Zwiebel hacken und Knoblauch zerdrücken, mit etwas Wasser in einem Kochtopf köcheln, bis sie weich sind.

Tomaten und Basilikum zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 5 Minuten köcheln lassen. Garnelen, Wein und Petersilie unterrühren und für weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Pasta mit Soße sofort servieren.

7.7 Frische Spätzle (mit Käse und Zwiebeln)

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 (+ 5) / 4

Zutaten:

- 4 Eier
- Salz
- 150 ml fettarme Milch
- 300 g Weizenmehl
- Muskat
- 2 Zwiebeln
- 150 g Edamer oder Emmentaler, gerieben
- 20 g Butter

Zubereitung:

Eier, einen Teelöffel Salz und Milch in einer großen Schüssel verquirlen. Mehl und Muskat zugeben und mit Holzlöffel so lange schlagen, bis der Teig blasen wirft.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Ein Holzbrett kurz in das Wasser tauchen. Mit einer Kelle etwas Teig auf das nasse Holzbrett schöpfen und den Teig mit dem Messer glattstreichen.

Das Holzbrett schräg über den Topf halten, das Messer ins Wasser tauchen und mit dem Messerrücken dünne Teigfäden vom Holzbrett direkt ins Wasser schneiden. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, mit der Schaumkelle herausnehmen. Anschließend werden sie in einen Durchschlag oder ein Sieb gegeben und sofort kalt abgeschreckt. (Wasserstrahl darf nicht zu hart sein)

Spätzle gut abtropfen lassen. Nach und nach den Teig wie oben beschrieben verarbeiten.

(Backofen auf 175 Grad vorheizen. Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Käse mit den Spätzle mischen und in den Backofen stellen. Butter in einer großen Pfanne zerlassen, Zwiebelringe darin goldbraun braten und mit schwarzem Pfeffer über die Spätzle geben.)

7.8 Gebratene Nudeln

Punkte pro Portion / Portionen: 7 / 4

Zutaten:

- 400 g Schweinefilet
- 100 ml helle Sojasauce
- 2 EL Reisweinessig
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 2 EL Pflaumenwein
- 250 g chinesische Eiernudeln
- 4 kleine Karotten
- 1 rote Paprika
- 4 Frühlingszwiebeln
- 100 g Zuckerschoten
- 150 g Babymais
- 1 EL Öl

Zubereitung:

Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Marinadenzutaten (Sojasauce, Essig, Salz, Pfeffer, Wein) vermischen, über das Fleisch gießen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Nudeln in kochendem Wasser 5 Minuten garen. Das Gemüse putzen und waschen. Karotten, Paprika und Frühlingszwiebeln in 5 cm lange Streifen schneiden.

Gemüse, bis auf Frühlingszwiebeln, 2 Minuten blanchieren und abtropfen lassen. Fleisch aus der Marinade nehmen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundum anbraten. Gemüse dazugeben und kurz mitbraten. Nudeln und Marinade hinzufügen, 5 Minuten weiterbraten. Mit Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

7.9 Gemüsetagliatelle mit Pilzcarbonara

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 / 4

Zutaten:

- 300 g Tagliatelle
- Salz
- 3 Möhren
- 1 Zucchini
- 50 g magerer Räucherspeck
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Thymian
- 500 g Austernpilze
- 200 ml Milch
- 2 Eier
- 50 g geriebener Parmesan
- Pfeffer

Zubereitung:

Tagliatelle nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Gemüse waschen und putzen. Zucchini und Möhren längs halbieren. Die Gemüsestangen mit dem Sparschäler längs in schmale Streifen schneiden und für die letzten 1 bis 2 Minuten der Garzeit zu den Tagliatelle geben.

Speck fein würfeln. Knoblauch pellen, Kräuter waschen und trockenschütteln, beides hacken. Pilze putzen. Speck in einer großen Pfanne auslassen. Knoblauch und Pilze zugeben und kurz andünsten. Milch, Eier, Parmesan und gehackte Kräuter verquirlen und würzen.

Die Gemüsebandnudeln abgießen und gut abtropfen lassen. Zu den Pilzen in die Pfanne geben und mit der Eiermilch begießen. Nudeln mit der Soße mischen und mit etwas Thymian auf Tellern anrichten.

7.10 Grüne Spaghetti mit Lachs

Punkte pro Portion / Portionen: 8 (6,5) / 4

Zutaten:

- 240 g grüne dünne Spaghetti
- (500-700 g Broccoli)
- Salz
- 500 g Lachsfilet (200 g Räucherlachs)
- Saft 1 Zitrone
- 100 ml (200 ml) Gemüsebrühe
- 150 g (300 g) Magermilchjoghurt
- 1 EL (2 EL) Saure Sahne
- 1 EL (2 EL) heller Saucenbinder
- 2 TL (4 TL) Senf

Zubereitung:

Spaghetti nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Lachsfilet mit der Hälfte des Zitronensaftes säuern und salzen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Lachsfilet darin von beiden Seiten braten und warm stellen.

Gemüsebrühe mit Joghurt und Sauerer Sahne in einem Topf erhitzen, Saucenbinder einrühren und mit Senf, Salz und restlichen Zitronensaft abschmecken. Nudeln abgießen und mit Senfsauce und Lachs auf Tellern anrichten.

(Spaghetti nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Broccoli ebenfalls in Salzwasser bissfest garen. Lachs in Streifen schneiden.)

Gemüsebrühe mit Joghurt und saurerer Sahne in einem Topf erhitzen, Saucenbinder einrühren und mit Senf, Salz und Zitronensaft abschmecken. Lachs und Broccoli zu der Sauce geben und nochmals durchwärmen.)

7.11 Hackfleischklößchen auf Nudeln

Punkte pro Portion / Portionen: 11,5 / 4

Zutaten:

- 350 g Tatar
- 1 Ei
- 1 TL Paprika
- 3 EL Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- Öl
- 2 Zwiebeln
- 1 grüne Paprika
- 100 g durchwachsener Speck
- 1 l passierte Tomaten
- Thymian
- 500 g Bandnudeln

Zubereitung:

Tatar mit Ei, Paprika, Semmelbrösel, Salz und Pfeffer vermischen. Aus Teig kleine Klößchen formen und im heißen Öl rundherum 5 Minuten braten, herausnehmen.

Zwiebeln, Paprikaschote und Speck würfeln. Den Speck zuerst auslassen und dann die anderen Zutaten zugeben und einige Minuten dünsten. Passierte Tomaten dazugeben und mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken und 5 Minuten köcheln lassen, dann die Hackfleischbällchen dazugeben.

In der Zwischenzeit Nudeln kochen und beides zusammen servieren.

7.12 Japanische Nudelpfanne

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5 / 4

Zutaten:

- 220 g japanische Udonnudeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 450 g Mischpilze z.B. Shiitake-, Austernpilze und Champignons
- 500 g Pak Choi
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 EL süßer Sherry
- 6 EL chinesische Austernsauce
- 1 EL geröstete Sesamkörner

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Rote Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch zerdrücken, Pilze putzen und in Stücke schneiden, Pak Choi waschen und grob zerteilen und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen und rote Zwiebel mit dem Knoblauch darin 2 - 3 Minuten anbraten, bis sie glasig sind. Pilze dazugeben und 5 Minuten anbraten. Nudeln abgießen und zusammen mit Pak Choi, Sherry und Austernsauce zum Gemüse geben. Alle Zutaten gut vermengen und 2 - 3 Minuten weiter garen, bis die Flüssigkeit gerade zu kochen beginnt.

Die japanische Nudelpfanne mit Sesam und Frühlingszwiebel bestreut servieren.

7.13 Makkaroni mit Schinkensauce

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 / 4

Zutaten:

- 240 g Makkaroni
- Salz
- 8 Scheiben roher Schinken, ohne Fett
- 4 kleine Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Chilischoten
- 1 Liter passierte Tomaten
- Pfeffer
- 4 EL Parmesan (32% Fett i. Tr.)
- Basilikumblätter

Zubereitung:

Makkaroni in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

Schinken, Zwiebeln und Knoblauchzehen würfeln und Chilischoten in Streifen schneiden. Schinken, Zwiebeln und Knoblauch in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten, Chilistreifen zugeben und mit braten. Tomaten zufügen, ca. 5 Minuten einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Makkaroni mit Sauce anrichten und mit geraspelten Parmesan und Basilikumblättern garniert servieren.

7.14 Nudeln mit Rindfleischsauce

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 4

Zutaten:

- 240 g Spiralnudeln
- Salz
- 3 kleine Zwiebeln
- 4 Karotten
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 EL Tomatenmark
- 500 ml passierte Tomaten
- 200 g gegarter Rinderbraten
- Pfeffer
- 4 TL italienische Kräuter
- 4 EL geriebener Parmesan
- frische Petersilie

Zubereitung:

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

Zwiebeln und Karotten würfeln, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und in einer beschichteten Pfanne alles fettfrei andünsten. Tomatenmark zugeben und kurz mitbraten, dann passierte Tomaten zugeben. Rinderbraten würfeln, in die Sauce geben, erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern pikant abschmecken.

Nudeln mit Fleischsauce anrichten, mit Käse und Petersilie garniert servieren.

7.15 Nudelomelett

Punkte pro Portion / Portionen: 10,5 / 2

Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Kartoffeln
- 3 TL Olivenöl
- 3 Eier
- 2 EL gehackte glatte Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Chilipulver
- 300 g gekochte Nudeln
- 50 g gefüllte grüne Oliven, halbiert

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch hacken und Kartoffeln würfeln. 2 TL Olivenöl bei schwacher Hitze erwärmen. Zwiebel und Kartoffeln zugeben und unter gelegentlichem Rühren 8 - 10 Minuten garen, bis die Kartoffeln grade weich sind.

Den Knoblauch zufügen und unter Rühren 1 Minute andünsten. Die Pfanne vom Herd nehmen, das Gemüse auf einen Teller geben und warm halten.

Die Eier kräftig aufschlagen. Die Petersilie zugeben und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Chilipulver abschmecken.

1 TL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Eimischung, Gemüse, Nudeln und die Hälfte der Oliven in die Pfanne geben. Mit der restlichen Eimischung übergießen und garen, bis das Omelett an den Seiten fest wird.

Das Omelett an den Seiten mit einem Spatel anheben, damit das noch flüssige Ei herunterlaufen kann. Das Omelett unter Schütteln der Pfanne garen, bis die Unterseite des Omeletts goldbraun ist.

Das Omelett aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen und wenden um es von der anderen Seite zu braten.

7.16 Nudel mit Zucchini

Punkte pro Portion / Portionen: 8 / 4

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 500 g Zucchini
- 400 g kurze Bandnudeln
- Salz
- 1 EL Öl
- 360 g Tartar
- schwarzer Pfeffer
- 200 ml Fleischbrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Speisestärke

Zubereitung:

Die Zwiebel fein würfeln. Die Zucchini in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Nudeln in reichlich Salzwasser etwa 10 Minuten bissfest kochen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel anbraten und das Tatar dazugeben. Unter Rühren krümelig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zucchinischeiben in dieselbe Pfanne geben und etwa 2 Minuten dünsten. Die Fleischbrühe angießen. Die Speisestärke mit 4 Eßlöffeln Wasser verrühren, zusammen mit dem Tomatenmark zur Hackfleisch-Gemüse-Masse geben und aufkochen lassen. Dann etwa 2 Minuten bei geschlossenem Deckel leise köcheln.

Die Nudeln mit der Sauce servieren.

7.17 Nudeln thailändischer Art

Punkte pro Portion / Portionen: 7,5 / 4

Zutaten:

- 250 g trockene Glasnudeln
- 2 rote Chilischoten
- 2 Schalotten
- 2 EL Zucker
- 2 EL Tamarindenpaste
- 1 EL Limettensaft
- 2 EL helle Sojasauce
- Pfeffer
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Sesamöl
- 180 g geräucherter Tofu
- 2 EL Erdnüsse

Zubereitung:

Die Glasnudeln 7 Minuten in heißem Wasser ziehen lassen.

Chilli und Schalotten hacken, beides mit Zucker, Tamarindenpaste, Limettensaft und Sojasauce passieren und mit Pfeffer würzen.

Beide Ölsorten in einem Wok stark erhitzen. In der Zwischenzeit Tofu würfeln und in dem Öl 1 Minute anbraten. Chilimischung zugeben, aufkochen und unter ständigem Rühren 2 Minuten andicken lassen.

Glasnudeln zur Tofumischung geben. Mit 2 Löffeln alles gründlich vermengen. Erdnüsse hacken und über die Nudeln streuen.

7.18 Orzo mit Spinat und Kräutern

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 4

Zutaten:

- 12 Eiswürfel
- Salz
- 250 g Orzo
- 250 g junger Spinat
- 150 g Rucola
- 25 g frische glatte Petersilie
- 25 g frischer Koriander
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 EL kaltgepresstes Olivenöl
- Knoblauchgranulat
- Pfeffer
- Zitrone zum Garnieren

Zubereitung:

In zwei Töpfen Wasser zum Kochen bringen. 12 Eiswürfel in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Salz und Orzo in einen der Töpfe geben und nach Packungsanweisung bissfest garen.

Unterdessen die harten Stiele der Spinatblätter abschneiden. Die Blätter mehrmals gründlich auswaschen und sorgfältig den Sand entfernen. Rucola, Petersilie, Koriander und die grünen Teile der Frühlingszwiebel grob hacken.

Spinat, Rucola, Petersilie, Koriander und Frühlingszwiebeln in den anderen Topf mit kochendem Wasser geben und für 1 Minute blanchieren. Abgießen und in das Eiswasser legen, um die grüne Farbe zu erhalten.

Wenn Spinat, Kräuter und Frühlingszwiebeln abgekühlt sind, das überschüssige Wasser ausdrücken. Das Gemüse mit einem Mixstab zerkleinern, dann das Öl dazugeben und erneut mixen bis eine glatte Masse entsteht.

Die Nudeln abgießen und zu der Spinatmischung geben. Gut verrühren und mit Salz, Pfeffer sowie Knoblauch abschmecken. Heiß oder Kalt servierbar, mit Zitrone garnieren.

Tipp: Es eignen sich auch Radicchioblätter zum garnieren. Einfach die Schüssel bzw. den Teller mit Radicchioblätter auskleiden und Orzo darauf anrichten.

7.19 Pasta à la Vodka

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 4

Zutaten:

- 1 TL Sonnenblumenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 TL Estragon, getrocknet
- 200 g Tomatenmark
- 500 ml passierte Tomaten
- 60 ml Wodka
- 1 EL Speisestärke
- 120 ml fettarme Milch
- 30 g frischer Basilikum
- Salz
- 1 kg gegarte Nudeln

Zubereitung:

In einer beschichteten Pfanne 1 TL Öl erwärmen, Knoblauch dazugeben und 1 Minute glasig dünsten. Estragon einrühren, Tomatenmark dazugeben und kurz anbraten. Passierte Tomaten dazugeben und Wodka hinzugeben und 10 Minuten simmern lassen.

Speisestärke in etwas Milch einrühren und zur Tomatensauce geben und andicken lassen. Basilikum fein hacken und zur Sauce geben, je nach Geschmack salzen.

Nudeln auf 4 Teller verteilen und mit Tomatensauce servieren.

7.20 Pasta mit Zucchinisauce

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 4

Zutaten:

- 240 g Spaghetti
- Salz
- 4 mittelgroße Zucchini
- 3 Knoblauchzehen
- 200 ml Gemüsebrühe
- 120 g saure Sahne
- Pfeffer
- 4 TL gehackte Walnüsse

Zubereitung:

Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

Zucchini und Knoblauchzehen würfeln und in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Brühe angießen, pürieren und einkochen lassen. Saure Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spaghetti mit gehackten Walnüssen vermischen und mit Zucchinisauce servieren.

7.21 Pasticcio

Punkte pro Portion / Portionen: 7,5 / 6

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 650 g Tatar
- 400 g gewürfelte Tomaten (Dose)
- 125 ml Weißwein, trocken
- 2 EL frische Petersilie
- 50 g eingelegte Sardellenfilets, abgetropft
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Spiralnudeln
- 4 EL Rama Cremefine
- 300 g Magermilchjoghurt
- 3 Eier
- 1 Prise Muskatnuss
- 40 g Parmesan

Zubereitung:

Die Zwiebel in Ringe schneiden, den Paprika hacken und die Knoblauchzehen zerdrücken.

Für die Sauce das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Paprika zugeben und 3 Minuten anbraten. Den Knoblauch zugeben und eine weitere Minute dünsten. Das Fleisch zugeben und unter ständigem Rühren braun braten.

Tomaten und Wein zugießen, gut umrühren und aufkochen. 20 Minuten köcheln, bis die Sauce eingedickt ist. Petersilie und Sardellenfilets hacken und in die Sauce einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, Nudeln zugeben und bissfest garen. Abgießen, in den Topf zurückgeben, die Cremefine einrühren und warm stellen.

Pasticcio

Für den Belag Joghurt, Eier und Muskatnuss gut verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In eine große Auflaufform die Hälfte der Pasta hineingeben und mit der Hälfte der Fleischsauce übergießen, den Vorgang wiederholen. Zum Schluss den Belag gleichmäßig darüber verteilen und mit dem Parmesan bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 190°C 25 Minuten backen, bis der Belag goldbraun ist und Blasen wirft.

7.22 Penne Italia

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 4

Zutaten:

- 240 g Spiralnudeln
- Salz
- 4 Zwiebeln
- 8 Karotten
- 800 g passierte Tomaten
- 400 ml trockener Rotwein
- 4 TL Zimt
- Paprikapulver
- 100 g geriebener Parmesan
- 400 g fettarmer Joghurt
- 8 TL Balsamicoessig
- 2 Köpfe Friséesalat

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen.

Zwiebeln fein würfeln, Karotten in Scheiben schneiden und beides in einer beschichteten Pfanne unter Rühren fettfrei anbraten. Tomaten und Rotwein zugeben, mit Zimt würzen und mit Salz und Paprikapulver abschmecken.

Nudeln und Sauce vermengen und in eine Auflaufform füllen. Käse darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 15 Minuten überbacken.

Joghurt mit Essig verrühren und salzen. Salat in Mundgerechte Stücke zupfen, mit dem Dressing vermengen und mit Penne Italia servieren.

7.23 Pikante Nudelpfanne

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 4

Zutaten:

- 240 g Nudeln
- Salz
- 120 g roher Schinken, ohne Fett
- 2 Auberginen
- 1 Gemüsezwiebel
- 4 Tomaten
- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 g Mais (Konserven)
- Pfeffer
- Rosmarin
- 120 g Schafskäse

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Schinken und Auberginen in Würfel schneiden. Gemüsezwiebel in Ringe schneiden, Tomate überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden.

Schinkenwürfel in einer beschichteten Pfanne knusprig braten. Zwiebelringe und Auberginenwürfel zufügen, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten garen.

Tomatenwürfel, abgetropfte Nudeln und Mais unterrühren und mit Pfeffer und Rosmarin würzen. Schafskäse würfeln. Nudelpfanne pikant abschmecken und mit Schafskäse bestreut servieren.

7.24 Ravioli mit Ricotta-Salbei-Füllung

Punkte pro Portion / Portionen: 12 / 4

Zutaten:

- 350 g Mehl
- 1 Ei
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- 2 Schalotten
- 1 kleines Bund Salbei
- 500 g Ricotta
- schwarzer Pfeffer
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Tube Tomatenmark

Zubereitung:

Mehl, Ei, 1 EL Öl und 1/2 TL Salz mit ca. 80 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Schalotten pellen, Salbei waschen, trockenschütteln. Beides hacken und mit 1 EL Öl andünsten. Mit Ricotta verrühren, Salzen und Pfefferen.

Nudelteig sehr dünn ausrollen. Teigplatte halbieren. Die Ricottafüllung teelöffelweise auf der einen Hälfte im Abstand von ca. 4 cm verteilen. Mit der zweiten Teigplatte abdecken, Zwischenräume festdrücken. Ravioli rechteckig ausschneiden, so dass die Füllung in der Mitte ist. Etwa 5 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abtropfen lassen.

Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Zusammen mit dem Tomatenmark anbraten nach belieben Wasser zufügen bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Ravioli servieren.

7.25 Rindfleischnudeln asiatische Art

Punkte pro Portion / Portionen: 10 / 4

Zutaten:

- 600 g mageres Rindfleisch
- 4 EL Sojasauce
- 2 EL trockener Sherry
- 1 TL Zucker
- 2 TL Speisestärke
- 1 EL Öl
- 400 g chinesische Weizennudeln
- Salz
- 300 g Blattspinat
- 2 kleine, rote Chilischoten
- ca. 2 cm frischer Ingwer
- 200 g Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Hoisinsauce
- 150 ml Fleischbrühe
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Das Fleisch in feine Streifen schneiden. 2 Eßlöffel Sojasauce, Sherry, Zucker, Speisestärke und 1/2 Eßlöffel Öl zu einer Marinade verrühren. Die Fleischstreifen in der Marinade wenden und zugedeckt etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Die Nudeln in reichlich Salzwasser kochen und gut abtropfen lassen und beiseite stellen. Den Spinat verlesen und grobe Stiele entfernen. Die Chilischoten in feine Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Champignons in Scheiben schneiden.

Einen Wok oder eine große Pfanne mit dem restlichen Öl auspinseln, erhitzen und das marinierte Fleisch unter ständigem Rühren anbraten. Den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse in den Wok drücken. Zusammen mit den Ingwerwürfel anbraten.

Nach 3 Minuten die Hoisinsauce, die Chilischoten und den Spinat dazugeben. Weitergaren, bis der Spinat zusammengefallen ist. Die Champignons zusammen mit der Brühe in den Wok geben und alles einmal kräftig aufkochen lassen. Die Nudeln hin-

zufügen, heiß werden lassen und noch einmal mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

7.26 Spaghetti aus dem Ofen

Punkte pro Portion / Portionen: 10 / 4

Zutaten:

- 500 g Blattspinat
- 200 g Kirschtomaten
- 150 g Ziegenkäse 45% Fett i. Tr.
- 2 EL Olivenöl
- $\frac{1}{2}$ frische Knoblauchknolle
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Spaghetti

Zubereitung:

Blattspinat gründlich waschen und verlesen. Tomaten abspülen und halbieren. Käse in mundgerechte Stücke teilen. Olivenöl erhitzen. Knoblauch pellen und die ganzen Zehen kurz im Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 200°C vorheizen. Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. Knoblauchöl mit Zehen, Blattspinat und Kirschtomaten unter die Nudeln mischen.

Vier große Bögen Aluminiumfolie ausbreiten. Spaghetti darauf geben, dann Käse darüber verteilen. Aluminiumfolie gut verschließen, auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 - 20 Minuten garen.

TIPP: Wenn es schnell gehen soll, können die Nudeln auch in der Pfanne zubereiten. Alle Zutaten im Knoblauchöl anbraten, zum Schluss Käse darüber bröckeln.

7.27 Spaghetti mit Gemüsesauce

Punkte pro Portion / Portionen: 7,5 / 2

Zutaten:

- 3 kleine Möhren
- 1 Kohlrabi
- 1 Zweig Thymian
- 2 Zweige Oregano
- 200 g Spaghetti
- Salz
- 1 EL Olivenöl
- 500 g gehackte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- abgeriebene Schale einer Zitrone
- 1 Msp Muskat
- schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 2 EL geriebener Parmesan

Zubereitung:

Möhren und Kohlrabi in kleine Würfel schneiden. Kräuter von den Stielen zupfen und die Blätter fein hacken. Die Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest kochen.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Gemüswürfel darin anschwitzen. Gehackte Tomaten, Tomatenmark und abgeriebene Zitronenschale dazugeben. Die Sauce mit Muskat, Salz und Zucker abschmecken und etwa 10 Minuten köcheln. Das Gemüse soll noch Biß haben.

Die Spaghetti abgießen und auf zwei Teller verteilen, die Sauce darauf verteilen und mit Käse sowie Kräutern bestreut servieren.

7.28 Spaghetti mit Rucola & Ricotta

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5 / 4

Zutaten:

- 300 g Spaghetti
- 1 TL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Bund Rucola
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- 75 g Ricotta
- 125 ml trockener Weißwein

Zubereitung:

Spaghetti al dente kochen.

Inzwischen Zwiebel, Knoblauch und Rucola fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, dann die Zwiebel hinzu geben und unter Rühren 5 Minuten köcheln, bis sie weich ist.

Rucola, Knoblauch sowie Salz und Pfeffer nach belieben hinzu geben und unter rühren 2 - 3 Minuten erhitzen, bis der Rucola schlaff ist. Ricotta und Wein dazugeben und unterrühren, bis der Ricotta geschmolzen ist und sich gleichmäßig mit dem Rucola vermischt hat.

Spaghetti abtropfen lassen und in den Topf zurück schütten, Rucolamischung dazu geben und gut vermischen.

TIPP: Rucola kann durch Spinat ersetzt werden, dann aber mehr pfeffern.

7.29 Spaghetti mit Tomatensauce

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 / 2

Zutaten:

- 250 g Spaghetti
- Salz
- 1 Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 500 g stückige Tomaten
- einige Spritzer Tabasco
- 3 Zweige Basilikum
- 4 EL Kodensmilch
- 30 g Parmesan

Zubereitung:

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Die Zwiebel fein würfeln und in dem Olivenöl andünsten.

Die Tomaten dazugeben mit Salz und Tabasco würzen und etwa 5 Minuten köcheln. Das Basilikum von den Blätter klein hacken. Die Sauce mit Kodensmilch verfeinern, eventuell nochmals würzen. Den Basilikum zur Sauce geben.

Die Nudeln abgießen, kurz abschrecken und mit der Sauce servieren. Den Parmesan-käse darüber streuen und servieren.

7.30 Spaghettiomelett

Punkte pro Portion / Portionen: 9 / 2

Zutaten:

- 200 g Spaghetti
- Salz
- 3 Fleischtomaten
- 2 Eier
- 100 ml fettarme Milch
- schwarzer Pfeffer
- je 1 EL frisch gehakte Petersilie, Schnittlauch, Salbei, Estragon
- 1 TL Öl
- 20 g geriebener Parmesan
- 2 EL gehackter Basilikum

Zubereitung:

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen. Inzwischen die Fleischtomaten über Kreuz einritzen, heiß überbrühen, enthäuten, entkernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden.

Die Eier mit der Milch verquirlen, mit Pfeffer und Salz würzen und die Kräuter untermischen.

Die Spaghetti abgießen und gut abtropfen lassen und mit der Eiermasse vermischen. Eine beschichtete mit Öl erhitzen und Nudelmasse hineingeben, mit den Tomaten belegen und den Parmesan darüber streuen.

Das Omelett etwa 5 Minuten bei milder Hitze und geschlossenem Deckel stocken lassen. In zwei Hälften teilen und mit Basilikum bestreut servieren.

7.31 Spinat-Nudel-Pfanne

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 4

Zutaten:

- 8 Tomaten
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 800 g frischer Spinat
- 500 ml fettarme Milch
- 2 TL Gemüsebrühe, Instant
- 720 g gegarte Nudeln
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 120 g Schafskäse (45% Fett i.Tr.)

Zubereitung:

Tomaten kreuzweise einschneiden, mit heißem Wasser überbrühen, häuten, halbieren und entkernen. Tomatenfleisch und Knoblauchzehen würfeln, Lauchzwiebel in Ringe schneiden und alles mit Blattspinat in einer Pfanne fettfrei ca. 10 Minuten andünsten.

Milch mit Gemüsebrühe würzen, mit Nudeln zum Gemüse geben und mit Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss pikant abschmecken. Schafskäse würfeln. Spinat-Nudel-Pfanne auf einem Teller anrichten und mit Schafkäsewürfeln bestreut servieren.

7.32 Spinat-Nuss-Pfanne

Punkte pro Portion / Portionen: 8,5 / 2

Zutaten:

- 300 g kurze Nudeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 500 g Pilze
- 500 g Blattspinat
- 1 EL Olivenöl
- 30 g Pinienkerne
- 75 ml trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Parmesan zum garnieren

Zubereitung:

Die Nudeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest garen. Gut abtropfen lassen.

Knoblauch pressen, Zwiebeln vierteln und in Scheiben schneiden, Pilze putzen und in Stücke schneiden, Spinat putzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebel zufügen und 1 Minute kurz andünsten. Pilze zufügen und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten andünsten, dabei gelegentlich umrühren. Die Hitze reduzieren, den Spinat zugeben und unter gelegentlichem Rühren 4-5 Minuten kochen, bis er weich ist.

Pinienkerne und Wein einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 1 Minute kochen. Nudeln dazugeben und alles gut vermengen. Mit Parmesan bestreuen und servieren.

7.33 Spiralnudeln mit Paprikatomatensauce

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 2

Zutaten:

- 160 g Nudeln
- Salz
- 1 rote Chilischote
- 1 Stange Porree
- 4 Schalotten
- 6 Tomaten
- 2 Paprika
- 2 EL gehackter Thymian
- Pfeffer

Zubereitung:

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

Chilischote und Porree in Ringe, Schalotten und Tomaten in Würfel und Paprikaschoten in Streifen schneiden. Chili und Schalotten in einer beschichteten Pfanne bei schwacher Hitze fettfrei andünsten. Porree, Tomaten und Paprika zufügen und ca. 5 Minuten schmoren. Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln mit Sauce servieren.

7.34 Tagliatelle mit Scampikäsesauce

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5 / 4

Zutaten:

- 240 g Tagliatelle
- Salz
- 300 g tiefgekühlte Scampi
- $\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Dillspitzen
- 1 EL heller Saucenbinder
- 2 EL Schmelzkäse (30% Fett i. Tr.)
- Pfeffer
- 1 Salatgurke
- 4 Tomaten
- 100 g fettarmer Joghurt
- 2 TL französische Kräuter
- 1 TL Balsamicoessig
- 2 TL Walnüsse, fein gehackt

Zubereitung:

Tagliatelle nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Scampi in einer Pfanne von allen Seiten ca. 10 Minuten anbraten. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und in die Pfanne geben, Gemüsebrühe angießen, aufkochen lassen und bei milder Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Knoblauch zerdrücken, die Hälfte davon mit Dill, Saucenbinder und Schmelzkäse einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat Gurke in Scheiben schneiden, Tomaten achteln und beides vermischen. Joghurt mit restlichen Knoblauch, Kräutern und Balsamicoessig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über Gurken Tomatensalat geben. Tagliatelle mit Sauce auf Tellern anrichten, mit Walnüssen bestreuen und dazu Salat servieren.

7.35 Überbackene Spätzle

Punkte pro Portion / Portionen: 12 / 2

Zutaten:

- 250 g Spätzle
- Salz
- 2 große Zwiebeln
- 1 EL Butter
- 60 g geriebener Gouda 40% F.i.Tr.
- 2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Die Spätzle in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung kochen und abtropfen lassen.

Die Zwiebeln in Ringe schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebelringe darin andünsten. Die abgetropften Spätzle dazugeben und gut vermischen. Den Käse darauf streuen. Bei milder Hitze und geschlossenem Deckel etwa 7 Minuten überbacken. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

7.36 Tagliatelle mit Hühnchen und Safran

Punkte pro Portion / Portionen: 7,5 / 2

Zutaten:

- 1 Prise Safran
- 3 EL heißes Wasser
- 200 g Tagliatelle, trocken
- Salz
- 50 ml Hühnerbrühe
- 100 g Frischkäse, bis 1% Fett absolut
- Schale einer Zitrone
- 300 g Hähnchenbrust
- 50 g Erbsen
- Pfeffer
- 2 TL gehackter Basilikum

Zubereitung:

Safran in eine Schüssel geben und mit 3 EL kochendem Wasser bedecken, 10 Minuten stehen lassen. Tagliatelle in Salzwasser bissfest garen.

Hähnchen in Stücke schneiden und in einer hohen Pfanne anbraten. Hühnerbrühe mit Frischkäse verrühren, Zitronenschale und Safran mit Flüssigkeit einrühren. Die Soße zum durchgebratenen Hähnchen geben. Erbsen hinzufügen und unter Rühren 3 Minuten erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tagliatelle abgießen, mit der Soße vermengen. Mit Basilikum garniert servieren.

7.37 Nudeln mit Krabben und Basilikum

Punkte pro Portion / Portionen: 7,5 / 2

Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 200 ml Brühe
- 300 g Champignons
- 200 g TK Erbsen
- 2 EL Saure Sahne
- 6 EL Krabben
- Salz
- Pfeffer
- 360 g Nudeln, gegart
- 2 EL Basilikum
- 4 EL geriebener Käse 45-48% Fett i. Tr.

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln und in der Gemüsebrühe garen. Champignons in Scheiben schneiden und mit Erbsen dazugeben. Das ganze ca. 3 Minuten köcheln lassen. Saure Sahne und Krabben unterrühren, salzen und pfeffern. Nudeln dazugeben und kurz erwärmen.

Mit frischem Basilikum und Käse servieren.

7.38 Zitronenpasta mit Lachs

Punkte pro Portion / Portionen: 13 (603Kcal/24,5g Fett) / 4

Zutaten:

- 300 g Spaghetti
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 2 unbehandelte Zitronen
- 3 EL Olivenöl
- 75 g Parmesan
- 1 Bund glatte Petersilie
- Pfeffer
- 400 g Lachsfilet

Zubereitung:

Spaghetti in einem großen Topf mit sprudelndem Salzwasser bissfest kochen.

Während die Pasta kocht, den Knoblauch schälen und hacken. Die Zitronen abreiben und auspressen. 2 TL des Saftes für später aufheben. Knoblauch mit Zitronenschale, Zitronensaft und Olivenöl mischen. Parmesan reiben. Petersilie waschen und grob hacken.

Lachs abspülen, trockentupfen und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Auf dem Grill oder in einer beschichteten Pfanne je Seite ca. 3 Minuten knusprig braten, salzen und pfeffern.

Spaghetti abgießen, gut abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Zitronenmischung, Parmesan, Petersilie, Salz und Pfeffer untermischen. Lachs auf der Pasta anrichten.

7.39 Pastapäckchen mit Garnelen

Punkte pro Portion / Portionen: 9 / 2

Zutaten:

- 600 g gegarte Nudeln
- 6 TL gehackter Rosmarin
- 6 Frühlingszwiebeln
- 16 Cocktailtomaten
- 400 g Garnelen, ohne Schale
- 300 g passierte Tomaten
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Ofen auf 190 °C vorheizen. 2 Lagen Alufolie auf eine Arbeitsfläche legen.

Die Pasta auf den Folien verteilen und Rosmarin darüber streuen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und die Tomaten halbieren beides mit den Garnelen gleichmäßig darüber geben. Passierte Tomaten darüber löffeln und mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

Folien fest zu kleinen Päckchen verschließen, damit der Dampf nicht entweichen kann. Auf ein Backblech geben und ca. 15 min. im Ofen garen.

Die Päckchen auf vorgewärmten Tellern servieren, vorsichtig öffnen!

7.40 Pasta mit Walnussauce

Punkte pro Portion / Portionen: 14 / 4

Zutaten:

- 500 g Linguine
- Salz
- 450 g Geflügelbrühe
- 60 g gehackte Walnüsse
- 3 EL Crème légère
- 1 TL Walnussöl
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL gehackte Petersilie
- 2 EL geriebener Parmesan

Zubereitung:

Pasta nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest kochen und abtropfen lassen.

Währendessen Brühe in einem kleinen Topf auf ca. 200 ml reduzieren lassen. Walnüsse in einer Pfanne über mittlerer Hitze rösten.

Reduzierte Hühnerbrühe, die Hälfte der Walnüsse, Creme légère, Öl, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einen Standmixer geben, abdecken und auf hoher Stufe zu einer geschmeidigen Sauce verarbeiten. Sauce in eine Servierschüssel gießen.

Heiße Pasta mit der Sauce vermengen, Petersilie untermischen und mit restlichen Walnüssen und Parmesan bestreuen.

7.41 Tomatenpasta mit Fleischbällchen

Punkte pro Portion / Portionen: 8 (434 Kcal, 8 g Fett)/ 4

Zutaten:

- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 400 g Tatar
- 1 gepresste Knoblauchzehe
- 2 TL italienische Kräuter
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Öl
- 250 g Spiralnudeln
- Salz
- 400 ml Tomatensauce
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Ofen auf 200°C vorheizen. Karotte raspeln und Zwiebel fein hacken und mit Tatar vermengen. Mit Kräutern und Kümmel würzen. Zu 16 - 20 Fleischbällchen formen. Backblech mit Backpapier auslegen, Fleischbällchen darauf verteilen und für 20 Minuten in den Ofen geben.

Nudeln in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. Nudeln abtropfen lassen und zusammen mit der Tomatensauce wieder in den Topf geben und 2 Minuten erhitzen. Fleischbällchen vorsichtig einrühren und servieren.

7.42 Käsespätzle mit Salat

Punkte pro Portion / Portionen: 19 (870 Kcal, 43g Fett)/ 2

Zutaten:

- 200 g Roggenvollkornmehl
- 2 Eier
- 1 TL Salz
- lauwarmes Wasser
- 500 g Sauerkraut
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Apfel
- 1 EL Keimöl
- Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 30 g Butter
- 80 g geriebener Bergkäse

Zubereitung:

Mehl, Eier, etwas Salz und soviel Wasser wie nötig mit einem Kochlöffel zu einem geschmeidigen Teig schlagen und mindestens 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Für den Salat das Sauerkraut in eine Schüssel geben. Apfel waschen, reiben. Eine Zwiebel schälen, fein würfeln. Beides mit Keimöl gut unter Sauerkraut mischen, mit Pfeffer würzen. Im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Spätzleteig mit einem Spätzlehobel in das kochende Wasser schaben. Sobald die Spätzle oben schwimmen, mit Schaumlöffel herausheben, sofort in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Zweite Zwiebel schälen, dann in gleichmäßige Streifen schneiden und in heißem Olivenöl kurz anbraten. 10 g Butter dazugeben und zergehen lassen. Restliche Butter zerlassen, Spätzle darin gut durchschwenken.

Auf Tellern anrichten, mit gerösteten Zwiebeln belegen und mit Käse bestreuen. Sofort mit Salat servieren.

7.43 Pasta Tortilla mit Sommergemüse

Punkte pro Portion / Portionen: 9/ 2

Zutaten:

- 100 g Nudeln
- 1 TL Öl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 mittlere Zucchini
- 4 Eier
- 100 g Frischkäse 16% Fett absolut
- 3 TL Oregano
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Pasta bissfest kochen. Zwiebel fein hacken, Paprika und Zucchini fein würfeln. In einer antihaftbeschichteten Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebel, Paprika und Zucchini unter Rühren 4 - 5 Minuten anbraten. Vom Herd nehmen. Abgetropfte Pasta zum Gemüse geben.

Eier mit dem Frischkäse verrühren. Mit dem Oregano, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Eier-Käse-Mischung unter die Pasta mit dem Gemüse heben.

Eine runde Backform (∅ 23 cm) mit Backspray einsprühen. Die Pasta-Mixtur einfüllen. Im Ofen ca. 25 Minuten bei 180°C Umluft aufbacken bis die Eiermasse gestockt und die Oberfläche leicht gebräunt ist. In Vierteln zu frischem Salat servieren. Schmeckt heiß und kalt.

7.44 Vegetarische Carbonara

Punkte pro Portion / Portionen: 15/ 2

Zutaten:

- 200 g Spaghetti
- Salz
- 1 Zwiebel
- 200 g braune Champignons
- 2 TL Olivenöl
- 200 g Frischkäse, Dreiviertelfettstufe
- 2 Eier
- 150 ml fettarme Milch
- 2 TL ital. Kräuter
- 25 g Parmesan
- Pfeffer
- 100 g Erbsen
- Basilikum zum Garnieren

Zubereitung:

Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. Zwiebel fein hacken, Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Öl in einer antihaftbeschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Champignons und Erbsen ca. 5 Minuten weich dünsten.

Frischkäse mit Ei verrühren. Milch, Kräuter und Parmesan unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Eiermischung unter die gegarten Nudeln heben und bei mäßiger Temperatur unter Rühren erhitzen, bis die Sauce leicht angedickt ist.

Zwiebeln, Champignons und Erbsen hinzufügen und gut vermengen. Mit Basilikum garnieren.

7.45 Pasta mit Lachs und frischem Spargel

Punkte pro Portion / Portionen: 9 / 2

Zutaten:

- 200 g grüner Spargel
- 2 TL Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch
- Chilipulver
- 150 g frischer Lachs
- 200 g Nudeln
- Salz
- 1 EL Zitronensaft
- 100 g Frischkäse
- Pfeffer
- 1 TL Dill

Zubereitung:

Holzige Enden des Spargels abschneiden, Stangen anschließend schräg in ca. 2,5 cm lange Stücke schneiden.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne über hoher Hitze erhitzen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden und mit Chiliflocken hinzugeben, kurz anbraten. Lachsfilet hineingeben und pro Seite ca. 3 Minuten braten.

Währenddessen Pasta nach Packungsangabe in leicht gesalzenem Wasser kochen und Spargel 3 Minuten vor Ende der Kochzeit hinzugeben. Gut abtropfen lassen, wieder in den Topf geben und Zitronensaft sowie Frischkäse zugeben. 1 - 3 Minuten über niedriger Hitze rühren.

Lachs zur Pasta geben, vorsichtig durchmengen und bestreut mit frischem Pfeffer und Dill servieren.

7.46 Spaghetti Frittata

Punkte pro Portion / Portionen: 520 kcal, 28 g Fett/ 4

Zutaten:

- 250 g Spaghetti
- Salz
- 1 Zucchini
- 150 g Kirschtomaten
- 1 Bund Petersilie
- 6 Eier
- 3 EL Milch
- 150 g Kräuterschmelzkäse
- schwarzer Pfeffer
- 2 EL Öl

Zubereitung:

Backofen auf 180°C vorheizen. Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Zucchini und Tomaten waschen. Zucchini in Scheiben schneiden, Tomaten halbieren. Petersilie waschen, trockenschütteln und grob hacken. Eier und Milch verquirlen. Kräuterschmelzkäse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer backofenfesten Pfanne erhitzen. Vorbereitetes Gemüse kurz darin schwenken. Spaghetti und Petersilie zufügen. Eier-Käse-Milch darüber geißen und die Unterseite etwas bräunen. Im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten fertig stocken lassen.

7.47 Ravioli mit Spinat und Gemüse

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 2

Zutaten:

- 300 g Zucchini
- 300 g Cocktailtomaten
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Olivenöl
- 3 TL Balsamicoessig
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Gemüsebrühe
- 4 EL gehackter Basilikum
- 250 g Ravioli Spinaci (Hilcona)

Zubereitung:

Backofen auf 200 °C vorheizen. Zucchini längs mit einem Kartoffelschäler in dünne Streifen und Knoblauch in Scheiben schneiden mit Tomaten auf einem Backblech platzieren und mit Olivenöl und Balsamicoessig beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen 10 Minuten rösten. Aus dem Ofen nehmen Brühe und Hälfte der Basilikumblätter hinzugeben. Alles miteinander vermengen und mit Alufolie abdecken.

Ravioli in einem großen Topf nach Packungsanweisung kochen. Ravioli auf 2 Tellern arrangieren. Mit Tomaten und Zucchini bedecken, sowie mit restlichem Basilikum bestreuen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.

7.48 Tagliatelle mit Knoblauch

Punkte pro Portion / Portionen: 17 (784 kcal, 35 g Fett) / 4

Zutaten:

- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 400 g Champignons
- 2 EL Walnussöl
- 40 g Pinienkerne
- 600 g frische grüne oder weiße Tagliatelle
- 250 g Blattspinat
- 200 g Doppelrahm-Frischkäse mit Kräutern
- 4 EL Rama Cremefine
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL gehackter Basilikum

Zubereitung:

Knoblauch in dünne Scheiben, Frühlingszwiebeln in Ringe und Champignon in Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Knoblauch mit Frühlingszwiebeln andünsten. Pilze dazugeben, gut umrühren und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten garen. Pinienkerne grob hacken und fettfrei in einer Pfanne fettfrei anrösten, beiseite stellen.

Unterdessen einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Tagliatelle nach Packungsanleitung garen.

Den Spinat in die Pfanne geben und kurz mitdünsten, dann den Käse zugeben und schmelzen. Die Rama einrühren und weiter dünsten, aber nicht mehr kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Pinienkerne unterheben und sofort servieren.

7.49 Spinat-Penne mit Walnusspesto

Punkte pro Portion / Portionen: 14 (690 kcal, 23 g Fett) / 4

Zutaten:

- 40 g Walnüsse
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Gemüsebrühe
- 1 TL frische Rosmarinnadeln
- 40 g Parmesan
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 4 getrocknete Tomaten in Öl
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Penne

Zubereitung:

Walnüsse grob hacken und fettfrei anrösten. Rosmarin untermischen. Parmesan grob reiben. Knoblauch schälen und würfeln. Walnüsse, Parmesan, Knoblauch, 3 EL Olivenöl und Gemüsebrühe pürieren.

Spinat gründlich waschen, verlesen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und würfeln. Tomaten abtropfen lassen, klein schneiden. Restliches Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Tomate darin andünsten. Spinat tropfnass dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Penne nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Abgießen und abtropfen lassen, mit der Tomaten-Spinat-Mischung vermengen. Mit Pesto servieren.

7.50 Pasta mit frischem Gemüse

Punkte pro Portion / Portionen: 8 / 4

Zutaten:

- 400 g schmale Bandnudeln
- Salz
- 300 g Zuckerschoten
- 200 g Kirschtomaten
- 2 Schalotten
- 2 EL Butter
- 5 EL Gemüsefond
- Pfeffer
- 6 TL Trüffelöl (ersatzweise Walnussöl)

Zubereitung:

Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Zuckerschoten putzen, klein schneiden. Tomaten abspülen, halbieren. Schalotten schälen, fein würfeln.

Butter erhitzen, Schalotten darin andünsten. Zuckerschoten und Fond zugeben, zugedeckt ca. 3 Minuten dünsten. Tomaten zugeben, kurz erhitzen, würzen.

Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit Gemüse und Fond auf den Tellern anrichten. Mit Trüffelöl aromatisieren.

7.51 Pesto Spätzle

Kcal pro Portion / Portionen: 873 Kcal, 44 g Fett / 4

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 2 TL Salz
- 4 Eier
- 220 ml lauwarmes Wasser
- 190 g Pesto Genovese
- 3 EL Olivenöl
- weißer Pfeffer
- 50 g Parmesan

Zubereitung:

Alle Zutaten, außer Olivenöl und Parmesan, zu einem Spätzleteig verrühren und so lange schlagen, bis Luftblasen entstehen. Dann ca. 10 Minuten ruhen lassen. Nochmals den Teig schlagen. Der Teig sollte sich zum Schluss ziehen lassen, ohne zu reißen.

In einem Topf ca. 4 Liter Salzwasser zum Kochen bringen. Spätzleteig entweder vom Brett in das kochende Wasser schaben, oder den portionierten Teig durch die Löcher einer Spätzleria streichen.

Die Spätzle einmal aufkochen lassen, anschließend die oben schwimmenden Spätzle mit einem Schaumlöffel herausnehmen, in einem Sieb abtropfen lassen und warm halten. Vorgang wiederholen, bis der Teig verbraucht ist.

Mit Olivenöl, Salz und weißem Pfeffer nach Bedarf abschmecken und mit Parmesan servieren.

7.52 Wasserspätzle Grundrezept

Kcal pro Portion / Portionen: 422 Kcal, 1,25 g Fett / 4

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 400 - 500 ml kaltes Wasser
- 1 TL Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten in der Rührschüssel so lange schlagen, bis Luftblasen entstehen. Dann ca. 10 Minuten ruhen lassen. Nochmals den Teig schlagen. Der Teig sollte sich ziehen lassen, ohne zu reißen.

Ca. 4 Liter Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Spätzleteig entweder vom Brett in das kochende Wasser schaben, oder den portionierten Teig durch die Löcher einer Spätzleria streichen.

Die Spätzle einmal aufkochen lassen, anschließend die oben schwimmenden Spätzle mit einem Schaumlöffel herausnehmen, in einem Sieb abtropfen lassen und warm halten. Vorgang wiederholen, bis der Teig verbraucht ist.

7.53 Spätzle Carbonara

Kcal pro Portion / Portionen: 732 Kcal, 27 g Fett / 4

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 1 TL Salz
- 400 - 500 ml kaltes Wasser
- 100 g durchwachsener Speck
- 2 Eigelbe
- 200 ml Schlagsahne
- 80 g Parmesan
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- weißer Pfeffer
- Schnittlauch zum Ganieren

Zubereitung:

Spätzle nach Grundrezept für Wasserspätzle zubereiten und warmhalten. Speck würfeln und in einer großen Pfanne langsam ausbraten lassen.

Eigelb und Schlagsahne cremig verrühren. Parmesan reiben und dazugeben.

Zu den Speckwürfeln Knoblauch pressen und etwas garen lassen. Spätzle dazugeben und vermischen. Pfanne vom Herd nehmen, die Eiercreme sofort hinzufügen und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

7.54 Spaghetti Bolognese

Kcal pro Portion / Portionen: 808 Kcal, 22,5g Fett / 4

Zutaten:

- 3 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Zwiebel
- 1 Karotte
- 100 g Parmaschinken
- 350 g Tatar
- 150 ml Marsala
- 300 g gewürfelte Tomaten (Dose)
- 1 EL gehackter Basilikum
- 2 EL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Spaghetti

Zubereitung:

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Währenddessen Knoblauch pressen, Zwiebeln hacken und Karotte würfeln, danach im Öl etwa 6 Minuten dünsten. Parmaschinken würfeln und mit Tatar zum Gemüse geben und bei mittlerer Hitze 12 Minuten gut anbraten.

Marsala, Tomaten, Basilikum und Tomatenmark einrühren und weitere 4 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt 30 Minuten köcheln. Den Deckel abnehmen, umrühren und weitere 15 Minuten köcheln.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen und in einer vorgewärmten Servierschüssel mit der Sauce vermengen.

7.55 Vermicelli mit pikanter Wurst

Kcal pro Portion / Portionen: 863 Kcal, 33 g Fett / 5

Zutaten:

- 750 g Waldpilze
- Salz
- 700 g Vermicelli
- 6 EL Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 250 g Chorizo
- 3 rote Chilischoten
- Pfeffer
- 40 g Parmesan

Zubereitung:

Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, Vermicelli nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen, in den Topf zurückgeben und warm stellen.

Unterdessen das Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch in das Öl pressen und glasig dünsten. Pilze und in Scheiben geschnittene Wurst dazugeben und ca. 5 Minuten dünsten. Chilischoten entkernen, hacken, in die Pfanne geben und 1 Minute weiter dünsten.

Die Wurst-Pilz-Mischung über die Vermicelli geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Parmesan bestreuen und servieren.

8 Getreide & Reis

8.1 Ebly Asia Pfanne

Punkte pro Portion / Portionen: 8 / 4

Zutaten:

- 240 g Ebly Zartweizen
- 400 g Putenbrust
- Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 750 g asiatisches Gemüse, TK
- 1 Glas Uncle Ben's chinesisches süß-sauer
- Salz

Zubereitung:

Ebly nach Packungsanweisung garen.

Putenbrust in Streifen schneiden und pfeffern. Öl in einem Wok erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Gemsemischung hinzugeben und mitdünsten bis das Gemüse gar ist. Ebly untermischen und die Sauce hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz aufkochen lassen.

8.2 Ebly Venezia (Scharf)

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 / 4

Zutaten:

- 240 g Ebly Zartweizen
- 1 Olivenöl
- 3 rote Peperoni
- 1 Zwiebel
- 200 g Erbsen, TK
- 150 g Schinkenwürfel ohne Fett
- Thymian
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Ebly nach Packungsanweisung garen.

Rote Peperoni waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Peperoni, Erbsen und Schinkenwürfel begeben und kurze Zeit weiterdünsten. Mit Ebly vermischen und mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken

8.3 Feurige Reispfanne

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 4

Zutaten:

- 1 Knoblauchzehe
- 2 rote Chilischoten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 Paprika
- 2 TL Olivenöl
- 240 g Tatar
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 320 g gegarter Reis
- 200 g Mais (Konserve)
- 400 g geschälte Tomaten
- Kurkuma
- Einige Petersilienblätter

Zubereitung:

Knoblauchzehe zerdrücken, Chilischoten entkernen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe und Paprika in Rauten schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Tatar mit Knoblauch und Chilistreifen zufügen, krümelig anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Frühlingszwiebelringe und Paprikastücke zufügen und ca. 5 Minuten garen.

Reis und Mais zugeben, kurz anbraten und mit Tomaten ablöschen. Reispfanne ca. 5 Minuten garen, mit Paprikapulver und Kurkuma abschmecken und mit Petersilie garniert servieren.

8.4 Garnelen Risotto

Punkte pro Portion / Portionen: 9 / 2

Zutaten:

- 200 g geschälte Garnelen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Olivenöl
- 1 TL frischer Thymian
- 200 g Arborio Reis
- 600 ml heiße Fischbrühe
- 150 ml Weißwein, trocken
- 1 TL Butter
- 1 EL frisch gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Das Garnelenfleisch grob hacken.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel zugeben. Diese 4 - 5 Minuten weich dünsten, Knoblauch zugeben und weitere 30 Sekunden dünsten. Thymian und Reis zugeben und glasig dünsten.

Die Hitze erhöhen, eine Kelle voll Brühe zugießen und unterrühren. Nach und nach immer wieder Brühe in kleinen Mengen zugießen und jede Zugabe einrühren. 20 - 25 Minuten köcheln, bis die Brühe ganz aufgesogen ist.

Garnelenfleisch zugeben und die Hitze nochmals erhöhen. Den Weißwein zugeben. Nachdem der Wein aufgesogen ist, die Pfanne vom Herd nehmen und die Butter mit der Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach kurzem durchziehen servieren.

8.5 Gebratener Reis aus dem Wok

Punkte pro Portion / Portionen: 7,5 / 2

Zutaten:

- 200 g mageres Schweinefleisch
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Sojasauce
- 1 1/2 EL Sherry
- 1 TL geriebener frischer Ingwer
- 1 EL süße ChilisaUCE
- 100 g trockener Reis
- 1 TL Sesamöl
- 2 TL Pflanzenöl
- 1 Zwiebel
- 1 EL Stärkemehl
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL gehackter Koriander

Zubereitung:

Schweinefleisch in Stücke schneiden, Knoblauch pressen und beides mit Sojasauce, Sherry, Ingwer und ChilisaUCE in einer Schüssel vermengen und für 10 Minuten beiseite stellen.

Währenddessen Reis nach Packungsanleitung kochen. Abtropfen lassen und mit Sesamöl vermischen.

Öl in einem Wok erhitzen. Zwiebel fein hacken und mit Fleisch ca. 5 Minuten scharf anbraten. Stärke mit 1/2 Tasse kaltem Wasser vermischen und zum Fleisch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und 2 Minuten aufkochen. Reis hinzugeben und erneut erhitzen. Koriander unterheben und servieren.

8.6 Kohlrouladen mit Reis

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 4

Zutaten:

- 3 TL Öl
- 4 große Weißkohlblätter
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Instant Tomatensoße
- 50 g Korinthen
- 2 EL Mandelblätter
- 1/2 TL Zimt
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 EL frisch gehackte Petersilie
- 300 g gekochten Reis
- 200 ml klare Brühe
- 200 g fettarmer Joghurt
- Kräuter Streuwürze

Zubereitung:

Eine Auflaufform mit einem TL Öl auspinseln und den Backofen auf 170°C vorheizen.

Die Kohlblätter ca. 5 Minuten blanchieren, abtropfen lassen und beiseite stellen.

Frühlingszwiebeln hacken und Knoblauch pressen, beides in einem großen Topf mit restlichem Öl erhitzen. Tomatensoße, Korinthen, Mandeln, Zimt, Petersilie und Reis hinzugeben und gut vermengen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Die Füllung auf die 4 Kohlblätter verteilen, zu Rouladen aufrollen und mit einem Bindfaden umwickeln, damit sie nicht auseinander fallen. Mit der Nahtseite nach unten in die vorbereitete Form legen und die Brühe angießen. Mit Alufolie abdecken und 30 Minuten im Ofen schmoren lassen.

Joghurt mit Streuwürze und Salz vermengen eventuell mit Zitronensaft abschmecken. Kohlroulade mit Joghurtsauce servieren.

TIPP: Dazu passt Reis oder Ofenrösti.

8.7 Orangen Spargel Risotto

Punkte pro Portion / Portionen: 7 / 4

Zutaten:

- 500 g grüner Spargel
- 500 g weißer Spargel
- 1 l Gemüsebrühe
- 3 unbehandelte Orangen
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 360 g Arborio Reis
- Chilipfeffer
- 80 g geriebener Parmesan
- (Kerbel)

Zubereitung:

Weißer Spargel schälen, von grünem nur die Enden abschneiden. Zusammen in der Brühe bissfest garen, in Stücke schneiden und zur Seite legen.

Orangen heiß abwaschen und trocken tupfen. Die Schale mit einer Reibe abhobeln. Die weiße Haut entfernen, dann die Fruchtfleis herauschneiden und den Saft dabei auffangen. Die dritte auspressen.

Zwiebel schälen, würfeln und im Öl anbraten. Den Reis dazugeben und glasig dünsten. Mit Chilipfeffer würzen. Die Orangenschale zufügen und den Reis mit Orangensaft und Brühe bedecken. Unter ständigem Rühren bissfest garen, dabei immer wieder Brühe zugeben.

Zum Schluss Spargel und Orangenfilets unterheben, kurz miterwärmen und das Risotto mit frisch geriebenen Parmesan anrichten.

8.8 Paella

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 / 5

Zutaten:

- 2 Prisen Safran
- ca. 1 Liter Brühe
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 2 TL Öl
- 100 g Erbsen
- 350 g Risottoreis
- 350 g Geflügelfilet
- 250 g rohe Tintenfischringe
- 350 g Riesengarnelen
- 2 EL gehackte Petersilie
- 125 ml Weißwein
- Saft einer halben Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Safran in die heiße Brühe geben und etwa 10 - 15 Minuten ziehen lassen.

Knoblauch pressen, Zwiebel hacken und Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden. Öl in einer großen Wokpfanne erhitzen, Knoblauch, Zwiebel, Paprika und Erbsen dazugeben. 3 - 4 unter Rühren braten, bis das Gemüse weich ist.

Den Reis in die Pfanne geben und etwa 1 Minute anbraten. Etwas Brühe angießen und zum kochen bringen, erst wenn die ganze Flüssigkeit aufgesogen wurde wieder etwas nachgießen, solange bis die ganze Brühe aufgebraucht ist.

Das Geflügelfilet in kleine Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten hinzugeben und alles gut verrühren. Ohne Deckel ca. 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen wurde und der Reis weich ist. Dabei gelegentlich umrühren. Falls nötig zusätzliche Flüssigkeit hinzugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

8.9 Pochierte Eier mit Kräutersoße

Punkte pro Portion / Portionen: 10 / 4

Zutaten:

- 2 Beutel Reis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Öl
- 100 ml Weißwein
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 100 ml fettarme Milch
- Helle Soße zum Binden
- je 1/2 Bund Schnittlauch, Petersilie und Basilikum
- Kräuter Streuwürze
- Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Essig
- 8 Eier

Zubereitung:

Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

In einem großen Topf oder einer tiefen Pfanne Wasser zum Kochen bringen und pro Liter Wasser mindestens 3 EL Essig hinzugeben

Für die Soße die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen, in feine Würfel schneiden, das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig schwitzen. Mit Weißwein ablöschen, mit der Gemüsebrühe, Sahne und Milch auffüllen und zum Kochen bringen, danach mit heller Soße binden.

Kräuter verlesen, waschen, fein hacken und zur kochenden Soße geben. Mit Streuwürze, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer abschmecken.

Eier aufschlagen und dort in das Wasser gleiten, wo es am meisten sprudelt. (Es gehen je nach Topfgröße 4 - 6 Eier gleichzeitig) Hitze reduzieren bis es gerade nicht mehr

siedet und ca. 4 Minuten gar ziehen lassen.

Eier mit Reis und Soße servieren.

8.10 Polenta mit Pilz-Ragout und Salbei

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 / 4

Zutaten:

- 300 g Polenta
- 3 TL Instant Gemüsebrühe
- 1/4 Bund Salbei
- 3 TL gehackte Rosmarin
- 600 g gemischte Pilze
- 100 ml Sherry medium
- 1 Becher Crème légère
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Polenta nach Packungsanleitung zubereiten und hierfür die Instant Brühe verwenden. Salbei hacken und mit dem Rosmarin 10 Minuten vor Fertigstellung der Polenta dazugeben.

Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Antihaft beschichteten Pfanne anbraten. Den Sherry dazugeben und 2-3 Minuten köcheln lassen. Ca. 100 ml heißes Wasser hinzugeben und weitere 5 - 6 Minuten simmern lassen. Crème légère unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

8.11 Polenta mit Pilzen und Speck

Punkte pro Portion / Portionen: 8 / 4

Zutaten:

- 250 g Polenta
- Salz
- 800 ml Wasser
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 220 g rohen Schinken, ohne Fett
- 400 g gemischte Pilze
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Pflanzenöl
- 100 ml Weißwein
- 150 g saure Sahne
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
- 4 TL Pflanzenmargarine

Zubereitung:

Das Polentamehl in kochendes Salzwasser unter Rühren einrieseln lassen, aufkochen und ca. 10 - 15 Minuten quellen lassen. Mit Pfeffer und Muskatnuss würzen. Dann in eine rechteckige Form streichen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

Den Schinken, die Pilze, die Zwiebel und den Knoblauch würfeln und in Öl anbraten. Anschließend Wein und saure Sahne hinzugeben. Die Petersilie und den Schnittlauch klein hacken und unterrühren. Dann würzen und abschmecken.

Die Polentascheiben von beiden Seiten mit Margarine knusprig braten und mit Pilzsauce und Schnittlauch anrichten.

8.12 Provenzalische Reispfanne

Punkte pro Portion / Portionen: 2,5 / 4

Zutaten:

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zwiebeln
- 2 TL Olivenöl
- 160 g Reis
- 3 EL Tomatenmark
- 450 ml Gemüsebrühe
- 3 gelbe Paprika
- 3 Zucchini
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Kräuter der Provence

Zubereitung:

Knoblauchzehe zerdrücken, Zwiebeln fein würfeln und beides im erhitzten Olivenöl in einer Pfanne kurz andünsten. Reis zufügen und unter Rühren glasig andünsten. Tomatenmark unterrühren, die Hälfte der Gemüsebrühe angießen und im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten garen.

Paprikaschoten in Streifen, Zucchini halbieren und in Stücke schneiden. Gemüse nach ca. 10 Minuten unter das Risotto heben und mit Pfeffer, Paprika und Kräutern würzen. Risotto mehrmals umrühren, nach und nach die restliche Brühe abgießen. Reispfanne abschmecken und servieren.

8.13 Reis - Auflauf

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 / 4

Zutaten:

- 180 g Reis
- 375 ml Wasser
- Salz
- (1 Tasse frischer Minze)
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Paprikaschote
- 1 große Karotte
- 2 - 3 Zucchini
- 1 Dose Mais
- 3 Eier
- 125 g fettarmer Joghurt
- 100 g Parmesan
- 1 TL Paprikapulver

Zubereitung:

Reis mit Salz und Wasser aufkochen und abdecken. Temperatur herunterschalten und köcheln bis das Wasser ganz aufgesogen ist. Danach kurz auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit (Minze hacken) Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Paprika fein hacken, Karotte und Zucchini reiben und Mais abgießen.

Die Eier mit dem Joghurt und Parmesan verrühren. Reis, Gemüse und Salz mischen und mit Eiermischung vermengen. Alles in eine Auflaufform geben und mit Paprika bestreuen und bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen.

8.14 Gebackener Pilaw Reis

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 4

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Öl
- 400 g Basmati Reis
- Schale einer Zitrone
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Prise Kardamom
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 Prise gemahlene Nelken
- 1/2 TL Kurkuma
- 900 ml klare Gemüsebrühe
- frischer Koriander

Zubereitung:

Ofen auf 180°C vorheizen.

Zwiebel in Stücke schneiden und Knoblauch pressen. Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten bis sie weich sind.

Zwiebeln, Reis, Zitronenschale, Gewürze und Gemüsebrühe mischen und in eine Auflaufform mit Deckel geben. Deckel schließen und Pilaw für etwa 30 Minuten backen.

Die Form aus dem Ofen nehmen und für etwa 5 Minuten stehen lassen, ohne den Deckel abzunehmen. Reis mit Koriander garniert servieren.

8.15 Nasi Goreng mit Huhn und Krabben

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 / 4

Zutaten:

- 225 g Reis
- Salz
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Paprika
- 100 g Bohnen
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Zehe gehackter Knoblauch
- 100 g Garnelen, ohne Schale, verzehrfertig
- 100 g Hähnchenbrustfilet, verzehrfertig, in Streifen
- 1 TL Chinagewürz
- 2 EL süße Chilisauce
- 1 EL Sojasauce
- 4 TL gehackter Koriander
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Den Reis in gesalzenem Wasser kochen. Unter kaltem Wasser abkühlen und gut abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln in Ringe, Paprika in Streifen und Bohnen in Stücke schneiden. Das Öl im Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Paprika und grüne Bohnen für 3 - 4 Minuten unterrühren.

Den gekochten Reis dazu geben und bei mittlerer Temperatur für 1 Minute erhitzen. Die Garnelen und das Hähnchen unterheben, und unter ständigem Rühren weitere 2 Minuten köcheln lassen.

Geben Sie Chinagewürz, Chili- und Sojasauce sowie den Koriander in den Wok. Alles solange miteinander verrühren, bis alle Zutaten erhitzt sind. Nach Geschmack nachwürzen und servieren.

8.16 Würziger Pilaw mit Safran

Punkte pro Portion / Portionen: 11,5 (574Kcal, 20,6 g Fett) / 4

Zutaten:

- 1 gute Prise Safranfäden
- 500 ml kochendes Wasser
- 1 TL Salz
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Butter
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Pinienkerne
- 350 g Langkornreis
- 100 g Sultaninen
- 6 grüne Kardamomkapseln mit geöffneter Schale
- Pfeffer
- 6 Nelken
- gehackte Petersilie

Zubereitung:

Safranfäden ohne Fett bei mäßiger Hitze in der Pfanne 2 Minuten rösten, bis sie aromatisch duften. Sofort in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Salzen und 30 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel fein hacken und in einer Pfanne mit Butter und Öl 5 Minuten anbraten. Pinienkerne zu den Zwiebeln geben und weitere 2 Minuten unter ständigem Rühren rösten. Reis zugeben und untermischen. Eine Minute pfannenrühren, dann Sultaninen, Kardamom und Nelken zugeben. Safranwasser angießen und zum Kochen bringen. Temperatur herunter schalten und den Reis bei geschlossenem Deckel 20 Minuten quellen lassen.

Pfanne vom Herd nehmen und 5 Minuten zugedeckt stehen lassen. Dann Prüfen ob der Reis gar ist und die Flüssigkeit komplett aufgesogen hat. Reis auflockern und mit Pfeffer würzen. Zum Schluss mit Petersilie bestreuen und servieren.

9 Fisch & Meeresfrüchte

9.1 Buntbarsch mit Salat

Punkte pro Portion / Portionen: 10 / 2

Zutaten:

- 400 g küchenfertiger Buntbarsch (erstzweise Scholle)
- 2 TL Kräutersalz
- 20 g gemahlene Haselnüsse (ersatzweise Mandeln)
- 20 g Butter
- 1 Eisbergsalat
- 2 gelbe Paprika
- (16 - 20 Kirschtomaten)
- 1 kleine Zwiebel
- 2 TL Sonnenblumenöl
- 2 EL Balsamicoessig
- 80 g saure Sahne
- 3 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Die Buntbarschfilets waschen, trockentupfen und mit einem TL Kräutersalz salzen, dann in den Haselnüssen wenden.

Backofen auf 180°C vorheizen. Butter schmelzen und damit eine Auflaufform oder ein Backblech auspinseln. Fisch darauf legen und mit restlicher Butter beträufeln. Das ganze ca. 15 - 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den Eisbergsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. (Kirschtomaten halbieren) Alles miteinander vermengen.

Für das Dressing Zwiebel fein hacken. Das Öl mit dem Essig, dem restlichen Kräutersalz und 100 ml Wasser verrühren. Die Zwiebelwürfel hinzufügen und die Sahne mit einem Schneebesen unterschlagen. Über den Salat gießen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

9.2 Bunte Fischpfanne

Punkte pro Portion / Portionen: 8 / 2

Zutaten:

- 500 g Kartoffeln
- 400 g Kabeljaufilet
- 3 EL Zitronen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 150 g grüne Bohnen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 Möhren
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Butter

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser etwa 20 Minuten gar kochen.

Den Fisch waschen, trockentupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden, mit dem Zitronensaft säuern, salzen und pfeffern.

Die Zwiebel würfeln. Das Gemüse putzen. Die Bohnen halbieren. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und die Möhren in Scheiben schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin anbraten. Das übrige Gemüse dazugeben, kurz anbraten und mit der Brühe ablöschen. Das Tomatenmark unterrühren und etwa 10 Minuten dünsten.

Die Kartoffeln abgießen und etwas abkühlen lassen, dann gegebenenfalls vierteln. Die Fischwürfel zum Gemüse geben und etwa 10 Minuten gar ziehen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln rundherum kurz anbraten. Salzen und pfeffern. Die Fischpfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kartoffeln servieren.

9.3 Chinesische Fischpfanne

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 4

Zutaten:

- 4 chinesische Trockenpilze
- 500 g Fischfilets (Buntbarsch, Seelachs...)
- 1 TL Salz
- 1 Eiweiß
- 1 TL Speisestärke
- 1 EL Öl
- 1 cm frischer Ingwer
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Paprika
- 1 Karotte
- 60 g Bambussprossen
- $\frac{1}{2}$ TL Zucker
- 1 EL helle Sojasauce
- 1 TL Reiswein oder trockener Sherry
- 1 EL Chili-Bohnen-Sauce
- 2 - 3 EL Gemüsebrühe
- einige Tropfen Sesamöl

Zubereitung:

Die getrockneten Pilze in einer Schüssel mit warmem Wasser 30 Minuten einweichen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Flüssigkeit für die Brühe aufbewahren. Die Pilze auspressen, harte Stielen entfernen. Die Hüte in dünne Streifen schneiden.

Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden und in eine flache Schüssel geben. Mit einer Prise Salz, Eiweiß und Speisestärke sorgfältig vermischen.

Das Öl im vorgeheizten Wok erhitzen. Die Fischstücke darin anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Ingwer, Frühlingszwiebeln und Knoblauch fein hacken und zu dem restlichen Öl in der Pfanne geben, einige Sekunden erhitzen. Paprika würfeln, Karotte in dünne Scheiben schneiden, beides mit den Bambussprossen und Pilzen in die Pfanne geben und etwa 1 Minute unter Rühren braten.

Zucker, Sojasauce, Reiswein oder Sherry, Chili-Bohnen-Sauce, Brühe und das restliche Salz zugeben. Aufkochen. Den Fisch zugeben und rühren, um ihn mit der Sauce zu bedecken. 1 Minute schmoren. Mit etwas Sesamöl beträufeln und servieren.

9.4 Feldsalat mit Nussvinaigrette und Lachssteak

Punkte pro Portion / Portionen: 7,5 / 4

Zutaten:

- 4 Lachssteaks à 125 g
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Worcestersoße
- Kräuter Streuwürze
- Pfeffer aus der Mühle
- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Kräuteressig
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL Honig
- 6 TL Öl
- 50 g Walnusskerne

Zubereitung:

Die küchenfertigen Lachssteaks unter fließendem Wasser waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft und Worcestersoße beträufeln, mit Kräuter Streuwürze und Pfeffer würzen und im Kühlschrank 10 Minuten ziehen lassen.

Den Feldsalat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Für das Dressing die Gemüsebrühe in eine Schüssel geben, mit dem Kräuteressig, dem Senf und dem Honig verrühren, mit Kräuter Streuwürze und Pfeffer würzen. 4 TL Öl tropfenweise unter das Dressing rühren. Walnüsse hacken und untermischen.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lachssteaks darin braten. Den Feldsalat mit dem Dressing anmachen, mit den Lachssteaks dekorativ anrichten und mit Zitronenecken garniert servieren.

9.5 Fischfilet mit Paprikagemüse

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 4

Zutaten:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Gemüsezwiebel
- je 3 rote und gelbe Paprikaschoten
- 2 TL Pflanzenöl
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 1 EL weißer Balsamicoessig
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 600 g fettarmes Fischfilet (z.B. Kabeljau, Seelachs...)
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- 4 EL saure Sahne
- 2 TL Dill, gehackt
- 4 Scheiben Baguette

Zubereitung:

Knoblauchzehen hacken, Gemüsezwiebel in grobe Würfel und Paprikaschoten in feine Streifen schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebelwürfel kurz andünsten, Paprikastreifen zugeben und ebenfalls mitdünsten. Alles mit Kräutersalz, Pfeffer, Paprikapulver, Essig und Süßstoff abschmecken.

Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen, auf das Paprikagemüse setzen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten dünsten. Saure Sahne mit Dill verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischfilet mit Paprikagemüse und eine Klecks Dill-Creme anrichten und mit Baguette servieren.

9.6 Garnelen mit Cashewkernen

Punkte pro Portion / Portionen: 8,5 / 4

Zutaten:

- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Speisestärke
- 1 Prise Zucker
- 450 g Riesengarnelen, ohne Schale und Darm
- 1 Stange Porree
- 1 gelbe Paprika
- 250 g Broccoliröschen
- 2 EL Pflanzenöl
- 180 ml Fischbrühe
- 2 TL Sesamöl
- 1 EL chinesischer Reiswein
- 1 Spritzer ChilisaUCE
- 120 g ungesalzene Cashewkerne

Zubereitung:

Knoblauch zerdrücken und mit 1 EL Speisestärke und Zucker in einer Schüssel vermischen. Garnelen in die Schüssel geben und alles gut vermengen. Porree putzen und in Ringe schneiden und Paprika in Würfel schneiden.

Pflanzenöl in einem vorgewärmten Wok erhitzen und die Garnelen darin anbraten, bis sie gar sind. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wok nehmen und auf einem Teller beiseite stellen. Porree, Broccoli und Paprika in den Wok geben und 2 Minuten pfannenrühren.

Für die Sauce Fischbrühe, Speisestärke, Sesamöl und Reiswein in einer Schüssel verrühren und nach Belieben mit ChilisaUCE würzen. Alle Zutaten verquirlen.

Sauce zusammen mit den Cashewkernen zum Gemüse geben, Garnelen wieder zufügen und 1 Minuten gut erhitzen.

9.7 Gefüllter Viktoriabarsch mit Käsesoße

Punkte pro Portion / Portionen: 7,5 / 4

Zutaten:

- 500 g Blattspinat
- 4 Viktoriabarschfilets à 200 g
- Kräuterstreuwürze
- Zitronensaft
- 2 Bund Möhren
- 500 ml Brühe
- 500 ml fettarme Milch
- 2 Päckchen helle Soße
- 100 g geriebener Emmentaler

Zubereitung:

Blattspinat putzen, Stiele entfernen und kurz andünsten.

Viktoriabarsch waschen, flach drücken und mit Kräuterstreuwürze und Zitronensaft würzen. Spinat auf dem Fischverteilen, aufrollen und in Alufolie einwickeln.

Die Möhren waschen, putzen und in dünne Scheibe schneiden. Die Suppe in eine große Auflaufform füllen. Die Möhren in die Auflaufform geben und die Fischpakete daraufsetzen. Bei 175°C ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.

Die helle Soße mit der Milch zubereiten und den geriebenen Emmentaler darin auflösen. Den Fisch und die Möhren auf der Käsesoße anrichten.

9.8 Gegrillter Lachs mit Kartoffel Brunnenkresse Püree

Punkte pro Portion / Portionen: 9 / 3

Zutaten:

- ca 1000 g Kartoffeln
- Salz
- 500 g Lachs, roh
- 1 Zitrone, Saft und Zesten
- schwarzer Pfeffer
- 50 g Kresse
- 4 EL Milch
- 100 g Frischkäse mit Käutern bis 16% Fett absolut

Zubereitung:

Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser 20 - 25 Minuten weich kochen.

Grill oder Herd vorheizen. Lachs auf Grill oder in einer feuerfesten Schale arrangieren und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Pfeffer würzen und 6 - 8 Minuten braten, oder 10 - 15 Minuten bei 180° C im Ofen garen.

Kartoffeln abtropfen lassen, schälen und Zerstampfen. Zitronenzesten, Kresse, Milch und Frischkäse einrühren. Kurz unter ständigem Rühren erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9.9 Goldbarschfilet

Punkte pro Portion / Portionen: 7 / 4

Zutaten:

- 1 kg Goldbarschfilet
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Dill
- 200 g frische Champignons
- 15 g Butter
- Saft einer Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 125 ml Weißwein
- 125 ml fettarme Milch
- 1 Päckchen helle Soße
- Worcestersoße

Zubereitung:

Fischfilet waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Champignons klein schneiden, Dill hacken.

Einen flachen Topf mit Butter ausstreichen, Zwiebeln hineingeben und das Fischfilet darauflegen. Mit Dill und Champignons bestreuen, Zitronensaft darübergeben und mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten durchziehen lassen. Weißwein dazugeben und 15 Minuten dünsten.

Alles herausnehmen und die Flüssigkeit mit dem Soßenpulver zusammen verrühren und aufkochen lassen. Mit Worcestersoße abschmecken. Dazu passen Kräuterreis oder Petersilienkartoffeln.

9.10 Gratiniertes Fischfilet mit Püree

Punkte pro Portion / Portionen: 10 / 4

Zutaten:

- 4 Rotbarschfilets à 180 g
- Salz
- Pfeffer
- 1 Ei
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 EL fein geschnittene Kräuter (Petersilie, Basilikum ...)
- 250 g Ricotta
- 2 EL Semmelbrösel
- ca. 1 kg mehlige Kartoffeln
- 1 Bund Suppengrün (bei bedarf mehr Gemüse)
- 1 EL Olivenöl
- 150 ml fettarme Milch

Zubereitung:

Fisch salzen, pfeffern. Ei trennen. Frühlingszwiebeln putzen, hacken und mit Kräutern, Eigelb und Ricotta vermengen, würzen. Eiweiß steif schlagen und mit Semmelbröseln unter die Ricottamasse heben.

Fischfilets mit der Ricottamasse bestreichen. Im vorgeheizten Ofen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech bei 200°C (Umluft 180°C) 15 - 20 Minuten backen.

Kartoffeln schälen, ca. 15 Minuten in Salzwasser gar kochen. Suppengrün putzen, fein würfeln und ca. 10 Minuten im Öl andünsten. Milch kurz aufkochen. Kartoffeln abgießen, stampfen, Milch und 2/3 des Suppengrüns unterrühren. Filet mit restlichem Gemüse und Püree anrichten.

9.11 Heilbutt mit Zitronensauce

Punkte pro Portion / Portionen: 9 / 4

Zutaten:

- je 2 grüne, rote und gelbe Paprika
- 800 g weißes Heilbuttfilet (4 Stück)
- Salz
- weißer Pfeffer
- 100 ml Weißwein
- 400 ml Fischfond
- 2 Beutel Reis
- 2 Frühlingszwiebel
- 2 TL Öl
- 2 Beutel Zitronen-Hollandaise fettarm

Zubereitung:

Den Backofen auf 250°C vorheizen. Die Paprikaschoten etwa 10 Minuten im Ofen backen. Enthäuten, halbieren und entkernen. Die Temperatur des Backofens auf 180°C reduzieren. Die Paprika in etwa 2 cm große Rauten schneiden.

Reis nach Packungsanweisung kochen.

Die Heilbuttfilets waschen, enthäuten und in einer feuerfeste Auflaufform legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wein und Fischfond angießen. Etwa 10 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen garen.

Öl erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Den Fisch aus der Form nehmen die Flüssigkeit aus der Auflaufform an die Zwiebeln gießen. Das Saucenpulver einrühren, den Paprika dazugeben und alles kurz aufkochen.

9.12 Kräuterreis mit Garnelen

Punkte pro Portion / Portionen: 7,5 / 2

Zutaten:

- 130 g Reis
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 g Riesengarnelen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Olivenöl
- Salz
- weißer Pfeffer
- 50 g Schmand
- 25 g gemischte TK Kräuter

Zubereitung:

Den Reis in der Gemüsebrühe etwa 20 Minuten gar kochen.

Die Garnelen unter kaltem Wasser abwaschen, trockentupfen, an der Rückseite der Länge nach einritzen und den Darm entfernen.

Den Knoblauch schälen und pressen. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Die Garnelen in dieser Marinade wenden und abgedeckt beiseite stellen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und Garnelen darin von beiden Seiten anbraten. Den Reis abgießen und abtropfen lassen.

Den Schmand und 2 Eßlöffel Kräuter zu den Garnelen geben und verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die restlichen Kräuter unter den Reis mischen. Den Reis auf 2 Teller geben, in die Mitte eine Vertiefung formen und die Garnelen dort einfüllen.

9.13 Lachs an Limettenreis

Punkte pro Portion / Portionen: 8 / 2

Zutaten:

- 2 tiefgekühlte Lachsfilets á 125 g
- 100 g Rama Cremefine zum Kochen
- 2 EL Frischkäse
- 3 EL trockener Weißwein
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Honig
- Salz
- Zitronenpfeffer
- 2 EL Dill, gehackt
- 1 Beutel Reis
- 2 Limetten

Zubereitung:

Lachs kurz antauen lassen und Backofen auf 180°C vorheizen. Rama Cremefine mit Frischkäse, Weißwein, Senf, Honig, etwas Salz und Pfeffer sowie Dill in einer kleinen Auflaufform gut verrühren. Lachs trocken tupfen, hineinlegen und ca. 30 Minuten garen.

Reis wie gewohnt garen. Limetten dünn abschälen, Schale in feine Streifen schneiden und Saft auspressen.

Reis in eine Schüssel geben und mit Limettenschale, -saft, Salz und Zitronenpfeffer anmachen.

9.14 Lachs mit Ananas

Punkte pro Portion / Portionen: 7 / 4

Zutaten:

- 190 g Babymaiskölbchen
- 1 rote Zwiebel
- je eine grüne und rote Paprika
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 500 g Lachs ohne Haut
- 1 EL Paprikapulver
- 220 g Ananasstücke im eigenen Saft, abgetropft
- 200 g Sojasprosse
- 2 EL Ketchup
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Sherry medium
- 1 TL Speisestärke

Zubereitung:

Maiskölbchen längs halbieren, Zwiebel in Ringe schneiden und Paprika in dünne Streifen schneiden. Öl in einem Wok erhitzen und Gemüse darin 5 Minuten pfannerrühren.

Lachs in dünne Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Mit Paprikapulver gleichmäßig überziehen. Lachs mit der Ananas in den Wok geben und weitere 3 Minuten braten.

Wenn der Fisch gar ist, Sojasprossen dazugeben und unterheben. Ketchup, Sojasauce, Sherry und Speisestärke verrühren und zum Gemüse geben. Aufkochen bis die Flüssigkeit andickt, sofort servieren.

9.15 Lachstreifen mit Frühlingszwiebeln

Punkte pro Portion / Portionen: 9 / 2

Zutaten:

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitronengrasstängel (ersatzweise 1 EL Zitronenmelisse)
- 200 g Zuckererbsenschoten
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Sojasauce
- $\frac{1}{2}$ TL Sambal Olek
- 250 g Lachsfilet
- 2 EL Zitronensaft
- 360 g gegarter Reis
- 4 TL Koriander, gehackt

Zubereitung:

Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauchzehen fein hacken, Zitronengras in feine Stücke schneiden und zerstoßen. Frühlingszwiebeln in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten, Knoblauch und Zitronengras zugeben und mitdünsten.

Zuckererbsenschoten diagonal halbieren, in die Pfanne geben und unter rühren ca. 3 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Sojasauce ablöschen und Sambal Olek unterrühren.

Lachsfilet in feine Streifen schneiden, mit Zitronensaft säuern, salzen, pfeffern und zum Gedünsteten Gemüse geben. Zugedeckt wenige Minuten gar ziehen lassen. Reis mit Koriander vermengen, mit Lachstreifen und Gemüse anrichten und servieren.

9.16 Lengfisch mit Zitronenreis

Punkte pro Portion / Portionen: 7 / 4

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- Saft und Schale einer Zitrone
- 250 g Wildreismischung
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 g Möhren
- 500 g Porree
- Salz
- Pfeffer
- 600 g Lengfisch
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen, beides darin glasig dünsten. Hälfte der Zitronenschale und Reis zufügen. Mit Brühe ablöschen und 15 Minuten offen köcheln lassen. Öfter umrühren.

Möhren und Porree putzen und in dünne Streifen schneiden. Beides unter den Reis mischen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer und 3 EL Zitronensaft abschmecken.

Fisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Würzen, auf den Reis legen. Ca. 7 - 10 Minuten im geschlossenen Topf dünsten. Petersilie hacken. Mit Salz, Pfeffer und restlicher Zitronenschale mischen, über den Fisch streuen.

TIPP: Für eine Knusperkruste zusätzlich 6 EL Semmelbrösel und 4 EL Parmesan zur Petersilie geben und über den Fisch streuen. Etwa 10 Minuten im Ofen gratinieren.

9.17 Mediterranes Thunfischfilet mit Paprikareis

Punkte pro Portion / Portionen: 10,5 / 2

Zutaten:

- 265 g Gelbflossen-Thunfischfilets
- 6 TL Olivenöl
- 1/2 TL Pfeffer
- 1/2 TL granulierter Knoblauch
- 1/2 TL Kräuter der Provence
- Saft einer halben Zitrone
- Salz
- 1 kleine Schalotte
- 100 g Reis
- 200 ml Brühe
- 2 Paprikaschoten

Zubereitung:

Thunfisch nach Packungsanleitung Auftauen lassen bei TK Ware.

Für die Marinade 4 TL Olivenöl, Pfeffer, Knoblauch, Kräuter, Zitronensaft und Salz verrühren. Die Filets beidseitig in der Marinade wenden und etwa 15 Minuten darin marinieren.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Restliches Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin dünsten. Reis dazugeben und kurz mitandünsten. Brühe zugießen, zum Kochen bringen und den Reis bei schwacher Hitze mit Deckel 15 - 20 Minuten quellen lassen.

Zwischenzeitlich den Paprika putzen und in feine Würfel schneiden. Diese 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Reis geben. Zum Schluß mit Salz abschmecken.

Die Thunfischfilets aus der Marinade nehmen und auf einen Teller legen. Marinade in einer Pfanne erhitzen und die Thunfischfilets von jeder Seite bei mittlerer Hitze 3 - 5 Minuten braten.

9.18 Provenzialischer Lachstopf

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 4

Zutaten:

- 500 g frischer Lachs
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Karotten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 TL Margarine
- 2 EL Mehl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Fischfond
- 250 ml fettarme Milch
- 1 TL Dijon-Senf
- 1/2 TL geriebener Meerrettich
- Pfeffer
- geriebener Muskat
- 2 EL gehackter Estragon

Zubereitung:

Lachs grob würfeln, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Schalotten grob würfeln und Knoblauchzehen zerdrücken. Karotten in Scheiben und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Margarine in einem Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin andünsten. Mehl darüber stäuben, kurz anschwitzen, unter Rühren mit Brühe, Fischfond sowie Milch ablöschen und kurz aufkochen.

Senf und Meerrettich unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Fischwürfel in der heißen Suppe bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Suppe mit Estragon betreut servieren.

9.19 Roter Seelachs mit Tomatenreis

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 4

Zutaten:

- 3 Paprika
- 4 kleine Seelachsfilets à 150 g
- Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
- 4 TL Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Sesam
- 500 ml Gemüsebrühe
- 4 Zwiebeln
- 180 g Langkornreis
- 250 ml passierte Tomaten

Zubereitung:

2 Paprika in dünne Streifen schneiden und in eine Auflaufform legen. Fischfilets in breite Streifen schneiden und auf den Paprika legen, mit Zitronensaft beträufeln und mit 1 Teelöffel Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Sesam bestreuen. 125 ml Brühe angießen und im vorgeheizten Backofen bei 150°C ca. 20 Minuten garen.

Zwiebeln und Paprika würfeln und in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Restliches Paprikapulver und Reis zugeben, kurz mitdünsten, mit restlicher Brühe und passierten Tomaten ablöschen und zugedeckt unter gelegentlichen Umrühren ca. 20 Minuten garen. Tomatenreis mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Fisch servieren.

9.20 Schellfischfilet mit lauwarmem Kartoffelsalat

Punkte pro Portion / Portionen: 11 / 2

Zutaten:

- 600 g festkochende Kartoffeln
- Salz
- 200 g Mais (Konserve)
- 1 EL Walnußöl
- 2 EL Kräuteres sig
- schwarzer Pfeffer
- 2 EL gehackte Petersilie
- Saft einer Zitrone
- 300 g (2 Stück) Schellfischfilets (ersatzweise Dorsch, Kabeljau oder Seelachs)
- 20 g Halbfettbutter
- 3 EL Mehl
- 100 ml fettarme Milch
- 1 EL Öl
- 3 EL mittelscharfer Senf

Zubereitung:

Die Kartoffeln in Salzwasser etwa 20 Minuten kochen. Den Mais abtropfen lassen. Die Flüssigkeit auffangen.

Aus Walnußöl, Essig, 2 Eßlöffel der Abtropfflüssigkeit und Petersilie ein Dressing herstellen und dieses sehr kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln abgießen und etwas abkühlen lassen, pellen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die warmen Kartoffelstücke vorsichtig mit dem Mais mischen. Das Dressing darübergießen. Abdecken und warm halten.

Die Schellfischfilets waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

Die Butter in einem Topf erhitzen und 1 EL Mehl darin anschwitzen. Mit der Milch ablöschen und etwa 10 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Danach den Senf in die Sauce einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Fischfilets in dem restlichen Mehl wenden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

9.21 Scholle mit Kräuterkruste

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 4

Zutaten:

- 4 Schollenfilets à 140 g
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL französische Kräuter
- 2 EL Paniermehl
- 2 TL Pflanzenmargarine
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Schollenfilets mit Zitronensaft beträufeln. Kräuter, Paniermehl und Margarine verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräutermasse auf je 1 Seite der Schollenfilets streichen und anschließend im Backofen bei 200°C ca. 15 Minuten grillen.

9.22 Seelachs mit grünem Pfeffer

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 / 4

Zutaten:

- 600 g Kartoffeln
- 450 g Seelachsfilet
- Salz
- Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- je 2 rote und gelbe Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 60 g gekochter Schinken
- 1 EL grüne Pfefferkörner
- 150 g Mais (Konserve)
- 150 ml Gemüsebrühe
- Paprikapulver, edelsüß
- 1 EL Sauerrahm (Schmand)
- 1 EL Petersilie, gehackt

Zubereitung:

Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Seelachsfilet salzen und pfeffern.

Zwiebeln in Ringe schneiden, Paprika würfeln und Knoblauch zerdrücken. Schinken würfeln, in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten, Zwiebelringe dazugeben und glasig dünsten. Paprikawürfel, Knoblauch und grüne Pfefferkörner dazugeben, unter Rühren braten, Mais zufügen, Gemüsebrühe angießen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen.

Fischfilet auf das Gemüse legen und zugedeckt weitere 10 Minuten garen. Fischfilet herausnehmen und warm stellen. Sauerrahm in das Gemüse einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fisch mit Salzkartoffeln und Gemüse auf Tellern anrichten und mit fein gehackter Petersilie bestreut servieren.

9.23 Spargel mit Lachs

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 4

Zutaten:

- 1,5 kg Spargel
- Salz
- 1 Prise Zucker
- 1,5 kg junge Kartoffeln
- 4 kleine Lachsfilets (à 125 g)
- Saft einer Zitrone
- bunter Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 400 ml Fischfond
- 2 - 3 EL heller Saucenbinder
- 2 EL Frischkäse
- Erbeeren zum Garnieren

Zubereitung:

Spargel schälen und in Salzwasser mit Zucker ca. 20 Minuten garen. Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 15 Minuten garen.

Lachs mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer würzen. Lachs in einer beschichteten Pfanne von jeder Seite ca. 4 Minuten braten und im vorgeheizten Backofen bei 100 °C warm stellen.

Zwiebeln fein würfeln und in dem Bratsatz anschwitzen. Fischfond angießen, Saucenbinder einrühren und aufkochen. Frischkäse in die Sauce geben und mit restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles auf vier Tellern anrichten und mit Erbeeren garniert servieren.

9.24 Tilapia-Saltimbocca

Punkte pro Portion / Portionen: 10,5 / 4

Zutaten:

- 500 g Tilapia Filets natur
- 2 Stangen Porree
- 12 Blätter Salbei
- 12 Scheiben luftgetrockneter Schinken, ohne Fett (ca. 150 g)
- 4 TL Olivenöl
- 25 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- 120 ml Weißwein
- 1 Becher Crème légère
- Saft und Schale einer Zitrone
- 1 Prise Zucker
- 2 Beutel Reis

Zubereitung:

Tilapia Filets gegebenenfalls auftauen lassen, Porree putzen, waschen und in grobe Ringe schneiden. Salbei abspülen und trockentupfen.

Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

Die Filets in 12 Stücke schneiden. Jedes Filetstück mit einem Salbeiblatt belegen und mit einer Scheibe Schinken umwickeln.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Tilapia-Saltimbocca darin von jeder Seite bei mittlerer Hitze 2 - 3 Minuten braten, dann warm stellen.

Die Butter in der Pfanne zerlassen. Das Gemüse unter Rühren darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Wein angießen und Crème légère unterrühren. Zitronenschale und Zitronensaft zufügen und mit Salz und Zucker abschmecken.

9.25 Tintenfisch mit Gemüse und Sesam

Punkte pro Portion / Portionen: 8,5 / 2

Zutaten:

- 120 g Basmatireis
- Salz
- 300 g Chinakohl
- 1 Tomaten
- 250 g küchenfertige Tintenfische
- 1 EL helle Sojasauce
- 1 EL Weinessig
- 1 EL saure Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Sojaöl
- 2 EL Sesamsamen
- 1/2 Bund Koriander

Zubereitung:

Reis nach Packungsanleitung kochen.

Den Strunk aus dem Chinakohl schneiden. Die Tomate überbrühen, enthäuten und in schmale Spalten schneiden. Tintenfisch kalt abspülen und in schmale Streifen schneiden.

Aus Sojasauce, Essig und saure Sahne eine Sauce rühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Öl in einem Wok erhitzen und Tintenfisch ca. 3 Minuten anbraten. Sesam einstreuen und kurz mitrösten. Tintenfisch herausnehmen, beiseite stellen und sparsam salzen.

Chinakohl und Tomaten in den Wok geben und bei milder Hitze dünsten bis der Chinakohl zusammenfällt, mit der Sauce ablöschen. Tintenfisch dazugeben und nochmals kurz erwärmen.

Koriander hacken, über das Gemüse streuen und mit dem Reis servieren.

9.26 Tintenfisch mit Pak Choi

Punkte pro Portion / Portionen: 2,5 / 4

Zutaten:

- 350 g Tintenfisch, roh
- 3 Stangen Porree
- 1 Möhre
- 1 gelbe Paprika
- 400 g Pak Choi
- 2 TL Pflanzenöl
- 2 TL Sesamöl
- 2 EL Hoisinsauce
- 1 EL helle Sojasauce
- 1 EL Chilisaucе, süß
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Tintenfisch in etwa 3 cm große Rechtecke teilen und das Fleisch kreuzweise einschneiden. (Dieser Schritt entfällt bei Tintenfischringen ohne Panade.)

Porree putzen und in Ringe schneiden, Möhre in dünne Scheiben und Paprika in Würfel schneiden. Pak Choi putzen und grob zerteilen.

Öl in einem Wok erhitzen und Porree, Möhre, und Paprika etwa 4 Minuten anbraten. Pak Choi und Tintenfisch dazugeben und weitere 2 - 3 Minuten braten. Hoisin- mit Soja- und Chilisaucе dazugeben, nochmals kurz aufkochen lassen und gut durchmengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9.27 Thunfisch auf Ofengemüse

Punkte pro Portion / Portionen: 10 / 4

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 4 TL Olivenöl
- 300 g grüne Bohnen
- 12 Oliven
- 4 Tomaten
- 600 g Thunfisch
- 4 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 Handvoll gehackte Petersilie

Zubereitung:

Ofen auf 180 °C vorheizen.

Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden, in eine Auflaufform geben und mit 2 TL Olivenöl vermengen. Im Ofen etwa 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Zwiebel würfeln, mit den Bohnen unter die Kartoffeln heben. Weitere 10 Minuten backen.

Restliches Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Petersilie vermengen. 1/3 der Marinade auf den Thunfisch verteilen. Oliven halbieren, Tomaten in Stücke schneiden und mit restlicher Marinade vermengen. Alles unter die Kartoffeln heben und den Thunfisch auf die Mischung legen. Weitere 15 Minuten im Ofen backen.

9.28 Thunfisch Teriyaki mit Udon Nudeln

Punkte pro Portion / Portionen: 7,5 / 2

Zutaten:

- 6 TL Teriyakisauce
- 1 Stück Limette
- 2 TL ChilisaUCE
- 200 Thunfisch, roh
- 2 Knoblauchzehe
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Portion Pak Choi
- 100 g Sojasprossen
- 300 g gegarte Udon Nudeln
- 1 TL Pflanzenöl
- 1 EL Koriander
- 300 ml Brühe
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Limette auspressen und den Saft mit Teriyakisauce und ChilisaUCE in einer Schüssel vermengen. Thunfisch in Stücke schneiden und unterheben.

Knoblauch pressen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Pak Choi und Sojasprossen putzen. Öl in einem Wok erhitzen. Knoblauch und Frühlingszwiebeln unter Rühren 2 Minuten anbraten. Den Thunfisch hinzugeben (Marinade aufbewahren) und 1 Minute unter Rühren anbraten.

Nudeln, Pak Choi, Sojasprossen, Koriander, heiÙe Brühe und aufbewahrte Sauce in den Wok geben. Weitere 2 bis 3 Minuten braten und aufkochen lassen.

9.29 Knoblauch Garnelen mit Salat

Punkte pro Portion / Portionen: 7,5 / 2

Zutaten:

- 4 Garnelenspieße von Aldi Süd
- 4 Zehen Knoblauch
- Saft von 2 Limetten
- 4 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Cocktailtomaten
- 2 gelbe Paprika
- 1 Blattsalat
- 4 TL Weißweinessig
- 2 TL Zitronensaft
- 1 TL süßer Senf
- 2 EL gemischte Kräuter

Zubereitung:

Garnelenspieße auftauen lassen. Knoblauchzehen zerdrücken und mit Limettensaft, der Hälfte des Öls, Salz und Pfeffer verrühren. Garnelenspieße ca. 2 Stunden in der Marinade einlegen.

Für den Salat Tomaten halbieren, Paprikaschoten in Stücke schneiden und Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen. Öl mit Essig, Limettensaft und Senf verrühren. Kräuter unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über den Salat geben und kurz durchziehen lassen.

Spieße aus der Mariande nehmen und kurz abtropfen lassen. Spieße ca. 10 Minuten grillen, dabei mehrmals wenden und mit der Marinade bestreichen.

9.30 Garnelen mit Knoblauch und Chili

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 2

Zutaten:

- 4 Zehen Knoblauch
- 2 Chilischote
- 1 1/2 EL Olivenöl
- 24 mittelgroße Garnelen, ohne Schale
- 3 Tomaten
- 100 ml Bouillon
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 EL gehackter Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Schafskäse, light

Zubereitung:

Knoblauch pressen, Chili entkernen und fein hacken. Beides in einer großen Pfanne in Öl 1 Minute anbraten. Garnelen in die Pfanne geben und jede Seite goldbraun braten. Alles aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Tomaten entkernen und klein schneiden. Pfanne wieder erhitzen und Tomate, Brühe und Kräuter hineingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Unter Rühren 5 Minuten einkochen lassen. Garnelen dazugeben und Feta einbröseln, weitere 3 Minuten köcheln lassen. Nochmals abschmecken.

9.31 Forellenfilets im Chinakohlmantel

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 4

Zutaten:

- 1 TL Sonnenblumenöl
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 grüne Chilischote
- 1 unbehandelte Limette
- 1 EL gehackter Koriander
- 1 TL geriebener Ingwer
- Salz
- Pfeffer
- 8 große Blätter Chinakohl
- 4 Forellenfilet á 150 g, roh
- 1/2 Kopf Blattsalat

Zubereitung:

Ofen auf 180 °C vorheizen. Backform mit Öl auspinseln.

Frühlingszwiebeln fein hacken, Knoblauch pressen und Chilischote fein hacken alles in einer Teflonpfanne für 3 Minuten scharf anbraten. Von der Limette 1 TL Schale abreiben und Saft auspressen. Die Pfanne von der Hitze nehmen, Limettenzesten, Koriander und Ingwer hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Chinakohlblätter kurz in einen Topf mit kochendem Wasser geben. 1 Minuten ruhen lassen und anschließend abtrocknen.

Forellenfilets mit enthäuteter Seite nach oben auf eine Arbeitsfläche legen. Frühlingszwiebelmischung auf den Forellen verteilen. Anschließend auffalten: Dünnes Ende auf die Mitte legen und mit dem dicken Ende bedecken. Mit Limettensaft beträufeln. Jedes Filet mit 2 Blättern Chinakohl umwickeln. In die Backform legen und 3 EL Wasser hinzugeben. Abdecken und ca. 15 Minuten backen. Mit frischem, grünen Salat anrichten und servieren.

9.32 Seelachs in Zitronensauce

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5 / 4

Zutaten:

- 1000 g kleine Kartoffeln
- Salz
- 480 g Seelachs
- Pfeffer
- 3 EL Zitronensaft
- 400 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Rama Cremefine
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 EL heller Saucenbinder

Zubereitung:

Kartoffeln in Salzwasser garen. Seelachsfilets mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft würzen.

200 ml Brühe und Cremefine in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zitronenschale, restlichen Zitronensaft und Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Saucenbinder einrühren und einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren, Seelachsfilets in die Sauce legen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 - 15 Minuten gar ziehen lassen.

9.33 Lachs Wildreis Pfanne

Punkte pro Portion / Portionen: 8,5 / 2

Zutaten:

- 100 g Wildreismischung
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Lachs
- 2 EL Limettensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Pflanzenöl
- 1/2 TL geriebene Limettenschale
- 1 Prise Kardamon
- 250 ml Brühe
- 500 g Broccoliröschen
- 200 g Zuckererbsenschoten
- 4 TL gehackte Cashewnüsse

Zubereitung:

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Lachsfilet mit Limettensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in Stücke schneiden. Knoblauch zerdrücken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Lachs mit Limettenschale und Knoblauch darin ca 4 Minuten von allen Seiten knusprig braten. Mit Kardamom würzen und aus der Pfanne nehmen.

Bratensatz mit Brühe ablöschen und Broccoliröschen mit Zuckererbsenschoten ca. 8 Minuten darin schmoren. Wildreismischung abgießen und gut abtropfen lassen, unter das Gemüse heben und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Lachs in Stücke schneiden und untermischen. Mit Nüssen bestreut servieren.

9.34 Curry-Fisch-Ragout

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 4

Zutaten:

- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Chilischote
- 1 EL Öl
- 2 EL Currypulver
- 4 EL Reiswein
- 200 ml Fischfond
- 400 ml ungesüßte Kokosmilch
- 500 g Lengfischfilet
- 2 Lauchzwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Bund Koriander

Zubereitung:

Zucchini, Paprika und Chili putzen, abspülen und klein schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin andünsten. Currypulver darüber streuen und untermischen. Mit Reiswein und Fond ablöschen. Kokosmilch angießen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Fischfilet in mundgerechte Würfel schneiden. Lauchzwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Fischfilet und Lauchzwiebeln in die Soße geben und bei schwacher Hitze weitere 5 Minuten gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander darüber streuen und servieren.

9.35 Gemüse Ragout mit Lachs

Punkte pro Portion / Portionen: 839 kcal, 29 g Fett / 2

Zutaten:

- 150 g Reis
- 100 g Rucola
- 2 EL Öl
- 150 g TK Erbsen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 250 g frischer Lachs
- Zitronensaft
- Worcestersoße
- Kräutersalz
- 100 ml Rama Cremefine zum Kochen
- 100 ml Weißwein
- 60 g Gefro Hello Soße (Pulver)

Zubereitung:

Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Rucola waschen und verlesen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Erbsen darin kurz anbraten. Brühe angießen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Lachs waschen, trocken tupfen, würfeln, mit Zitronensaft, Worcestersoße und Kräutersalz würzen.

Sahne und Weißwein in die Brühe geben, zum Kochen bringen und mit Kräutersalz abschmecken. Mit Heller Soße binden. Rucola und Lachs hinzufügen. Lachs gar ziehen lassen. Mit Reis servieren.

9.36 Lengfischfilet alla Italiana

Punkte pro Portion / Portionen: 9 / 4

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl
- Rosmarin
- 6 EL halbtrockener Rotwein
- Pfeffer
- Salz
- 800 g Lengfischfilet
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 75 g schwarze Oliven, ohne Stein
- 2 EL Olivenöl
- Saft einer Orange

Zubereitung:

Zwiebel schälen, würfeln. Tomaten abtropfen lassen, Öl auffangen. Tomaten und Rosmarin fein hacken. 1 EL Tomatenöl erhitzen, Zwiebel darin andünsten, Tomaten und Rosmarin zugeben, mit Wein ablöschen und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Würzen.

Fisch abspülen und trockentupfen. Frühlingszwiebeln und Oliven klein schneiden. Olivenöl erhitzen, Fisch darin anbraten und würzen. Zwiebeln zugeben und mit Orangensaft ablöschen. Zugedeckt etwa 8 Minuten dünsten. Oliven kurz miterhitzen. Lengfisch mit Gemüse und Tomaten anrichten.

9.37 Garnelen-Lachs-Pfanne mit Glasnudeln

Kcal pro Portion / Portionen: 450 Kcal 11,7 g Fett / 2

Zutaten:

- 100 g Glasnudeln
- 300 g Möhren
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 125 g Lachs
- 100 g Eismeergarnelen
- 2 EL Sake
- 2 EL Sojasoße
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL gemahlenes Lemongrass

Zubereitung:

Die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen und 5 Minuten ziehen lassen. In ein Sieb schütten, abschrecken und mit der Küchenschere mehrmals zerschneiden.

Möhren in dünne Scheiben und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch schälen.

Das Öl im Wok erhitzen. Die Knoblauchzehen direkt in den Wok pressen. Das Gemüse unter Rühren einige Minuten braten. Lachs in mundgerechte Stücke schneiden und mit Garnelen und Glasnudeln dazugeben und weitere Minuten erhitzen.

Sake, Sojasoße und die Brühe in den Wok gießen. Alles gut durchrühren und servieren.

9.38 Wildlachsfilet in Whisky-Sahne-Soße

Kcal pro Portion / Portionen: 580 Kcal 33 g Fett / 2

Zutaten:

- 400 g grüne Bohnen
- 1 Bund Thymian
- 2 Wildlachsfilets je 125 g
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Butter
- 3 EL Whisky
- 100 ml Schlagsahne
- Zitronensaft
- Dill zum Garnieren

Zubereitung:

Bohnen putzen und in Salzwasser bissfest garen.

In der Zwischenzeit Thymian abspülen und fein hacken. Wildlachsfilet mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. In 2 EL aufschäumen pro Seite etwa 4 Minuten braten. Mit 2 EL Whisky flambieren. Filet herausheben und abdecken.

Die Sahne im Bratenfond cremig einkochen, mit Whisky und Zitronensaft abschmecken. Das Lachsfilet und Bohnen auf der Soße anrichten und mit Dill garnieren.

10 Fleisch & Geflügel

10.1 Asiatisches Fondue mit Brühe

Punkte pro Portion / Portionen: 9,5 / 4

Zutaten:

- 500 g mageres Schweinefleisch
- 500 g mageres Rindfleisch
- 500 g Hähnchenbrust
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL trockener Sherry
- 2 kleine Zucchini
- 500 g brauner Champignon
- 1 Glas Baby-Mais-Kölbchen
- 2 Paprika
- 1 Liter Gemüsebrühe
- ca. 5 Zweige Koriander
- 250 g Garnelen
- 12 EL Austernsauce
- 12 EL süße Chilesauce

Zubereitung:

Fleisch in kleine Stücke würfeln. Sojasauce mit dem Sherry vermischen und das Hähnchenfleisch damit marinieren. Zucchini würfeln, Champignons putzen, Babymais halbieren, Paprika in Streifen schneiden. Alles auf 2 Großen Platten oder mehreren kleinen Tellern anrichten.

Das Wasser zum Kochen bringen und Brühe darin auflösen. Koriander zupfen, hacken und zur Brühe geben. In einen Fonduetopf umfüllen und über einem Rechaud warm halten.

Saucen mit 1-2 EL Wasser verdünnen und in Dipschälchen füllen.

Tipp: Dazu passen Reismnudeln.

10.2 Broccoli-Pfanne mit Schweinefleisch

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 / 4

Zutaten:

- 300 g Schweineschnitzel, mager
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL Pflanzenöl
- 4 weiße Zwiebeln
- 1 kleines Stück Ingwer
- 400 g Broccoli
- 1 kleine Salatgurke
- 2 rote Paprika
- 200 ml Geflügelbrühe
- 1 EL Zitronensaft
- 200 g passierte Tomaten
- Currypulver
- Cayennepfeffer
- Koriander
- 250 g Reis
- 40 g Sesam

Zubereitung:

Fleisch in kleine Würfel schneiden, salzen und pfeffern. Zwiebeln würfeln, Ingwer fein reiben, Broccoli in kleine Röschen teilen, Gurke entkernen und mit Paprika in feine Streifen schneiden.

Reis nach Packungsanweisung garen. Fleisch in erhitztem Öl anbraten, Zwiebeln und Ingwer zufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Restliches Gemüse zugeben und kurz mitdünsten, dann mit Geflügelbrühe, Zitronensaft und passierten Tomaten ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Currypulver, Cayennepfeffer und Koriander abschmecken. Reis mit Sesam vermengen und zur Broccoli-Pfanne servieren.

10.3 Chili con Carne

Punkte pro Portion / Portionen: 8,5 / 2

Zutaten:

- 300 g Kartoffeln
- 300 g Rindfleisch, mager
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 2 TL Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 500 ml passierte Tomaten
- 200 g Mais (Konserve)
- 200 g Kidneybohnen (Konserve)
- Tabasco

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und mit dem Fleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Paprika in feine Würfel schneiden.

In einer hohen, beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Fleischwürfel anbraten, herausnehmen, beiseite stellen, salzen und pfeffern.

Die Zwiebelwürfel, passierte Tomaten, die Fleischwürfel mit dem gezogenen Fleischsaft, Mais und Kidneybohnen in die Pfanne geben und etwa 200 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluß das Chili con Carne mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen.

10.4 Chili - Hähnchen

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 4

Zutaten:

- 350 g Hähnchenfleisch
- 1/2 TL Salz
- 1 Eiweiß
- 2 EL Speisestärke
- 4 EL Pflanzenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 cm frischer Ingwer
- je 1 rote und grüne Paprika
- 2 rote Chilischoten
- 2 EL helle Sojasauce
- 1 EL chinesischer Reiswein
- 1 EL Weinessig

Zubereitung:

Hähnchenfleisch in mundgerechte Würfel schneiden und in einer Schüssel geben. Salz, Eiweiß, Speisestärke und 1 EL Öl zugeben und das Fleisch gründlich damit überziehen.

Knoblauch zerdrücken, Ingwer reiben, Paprika würfeln, Chilischoten entkernen und fein hacken.

Das restliche Öl in einem Wok erwärmen. Knoblauch und Ingwer darin 30 Sekunden unter Rühren anbraten. Fleischwürfel zugeben und ca. 3 Minuten unter Rühren bräunen lassen. Paprika, Chili, Sojasauce, Reiswein und Weinessig zugeben und weitere 3 Minuten garen, bis das Fleisch gut durch ist. Sofort servieren.

10.5 Filetsteak mit Ofenpommes

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5 / 2

Zutaten:

- 700 g fest kochende Kartoffeln
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Prise Chilipulver
- 2 TL Öl
- 2 Rindersteaks à 140 g
- 2 EL fettarmer Joghurt
- 2 TL Miracle Whip Balance
- 1 TL grobkörniger Senf
- Salz
- Pfeffer
- 6 - 8 Cocktailtomaten
- Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Kartoffeln schälen und in feine Streifen schneiden, mit Küchenpapier abtupfen. Paprika- und Chilipulver mit Öl vermischen und Kartoffeln darin wenden. Pommes auf dem Backblech verteilen und bei leicht geöffneter Ofentür ca. 30 Minuten backen und nach 20 Minuten wenden.

10 Minuten bevor die Pommes Frites fertig sind, eine antihafbeschichtete Pfanne erhitzen. Die Steaks darin scharf anbraten ca. 8 Minuten scharf anbraten und danach 2 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen Joghurt, Mayonnaise und Senf vermischen.

Servieren Sie das Steak und die Pommes Frites mit der Senf-Mayonnaise, garniert mit Tomaten und frischer Petersilie.

10.6 Gegrilltes Teufelshähnchen

Punkte pro Portion / Portionen: 3,5 (5,5) / 4

Zutaten:

- 1 kg Hähnchenkeuel ohne Haut (mit Haut)
- 2 EL Senf
- 2 TL gemahlener Ingwer
- 2 TL Salz
- 2 TL gemahlener Pfeffer
- 2 TL Worcestersoße
- 1 TL Zucker
- Saft von 2 Zitronen

Zubereitung:

Hähnchen in eine flache feuerfeste Form legen. Senf, Ingwer, Salz, Pfeffer, Worcestersauce, Zucker und Zitronensaft vermengen. Marinade über das Hähnchen gießen und einige Stunden bei gelegentlichen Wenden ziehen lassen.

Hähnchen ca. 15 Minuten von jeder Seite grillen oder bei 190°C 30 bis 40 Minuten im Ofen garen.

10.7 Geschmorte Beinscheibe

Punkte pro Portion / Portionen: 12 / 4

Zutaten:

- 1 Bund Suppengrün
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 - 3 cm Ingwer
- 4 Beinscheiben mit Knochen vom Rind
- 2 Lobeerblätter
- 2 Gewürznelken
- 4 Wachholderbeeren
- Salz
- Pfeffer
- 1 Flasche Rotwein
- 4 EL Mehl
- 2 EL Senf
- 1 EL Olivenöl
- 1 Speckschwarte
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Glas Rinderfond
- 1 Zweig Thymian
- 1 Brotkanten (Roggenbrot, Sauerteig)
- 1 Spritzer Balsamicoessig

Zubereitung:

Suppengrün, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer putzen, schälen und in Stücke schneiden. Fleisch abspülen (es könnten noch Knochenreste vom Sägen dran sein) und trocken tupfen. Die Sehne der Beinscheiben an 3 - 4 Stellen durchschneiden. Fleisch, Suppengrün, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Lobeerblätter, Gewürznelken, Wacholderbeeren, Salz und Pfeffer in eine Schüssel schichten und mit Rotwein übergießen. 1 - 2 Tage beizen, nur im Sommer im Kühlschrank.

Fleisch aus der Beize nehmen, Gemüse und Gewürze in einem Sieb auffangen, Flüssigkeit aufheben. Die Beinscheiben mit Salz und Pfeffer würzen, mit Senf bestreichen und mehlieren. In einem Bräter Olivenöl mit der Speckschwarte erhitzen. Fleisch beidseitig goldbraun anbraten und aus dem Bräter nehmen.

Geschmorte Beinscheibe

Gemüse im Bräter anrösten, Tomatenmark dazugeben und weiter anrösten. Mit Rotwein ablöschen, Fleisch wieder dazugeben und mit Rinderfond bedecken. Thymian hinzugeben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 1 bis 1,5 Stunden schmoren.

Verdampfte Flüssigkeit mit Restlichen Rotwein aufgießen , nach dem ersten Aufgießen den Brotkanten im Ganzen in die Soße geben und mitkochen. Wenn sich der Mittelknochen vom Fleisch löst ist es fertig. Fleisch herausnehmen, Bratensatz durch ein Sieb streichen und Soße aufkochen, mit Balsamico abschmecken (eventuell mit Soßenbinder andicken).

10.8 Grüne Hähnchenpfanne

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 / 4

Zutaten:

- 450 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Knoblauchzehen
- 1 grüne Paprika
- 6 Frühlingszwiebeln
- 3 Stangen Porree
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 250 g Zuckererbsen
- 200 g Bohnensauce
- 50 g Cashewnüsse, geröstet

Zubereitung:

Hähnchen in dünne Streifen schneiden, Knoblauchzehen zerdrücken, Paprika in dünne Streifen schneiden, Frühlingszwiebeln hacken und Porree in Ringe schneiden.

Öl in einem großen Wok erhitzen. Hähnchen und Knoblauch unter Rühren etwa 5 Minuten anbraten, bis das Fleisch von allen Seiten angebräunt ist. Paprika, Zuckererbsen, Frühlingszwiebeln und Porree in den Wok geben und weitere 5 Minuten pfannenrühren, bis das Gemüse gerade bissfest ist.

Bohnensauce unterheben und 2 Minuten gut durchwärmen lassen, bis die Mischung zu köcheln beginnt. Mit Cashewnüssen bestreuen.

10.9 Gyros mit Fladenbrot

Punkte pro Portion / Portionen: 7 / 4

Zutaten:

- 600 g Schweinefilet
- 2 TL Pflanzenöl
- Pfeffer
- Knoblauchsatz
- 2 TL Gyrosgewürz
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g fettarmer Joghurt
- 1 TL getrocknete Pfefferminze
- Salz
- 1 Kopfsalat
- 8 Tomaten
- 1 Salatgurke
- 2 Zwiebeln
- 4 Ecken Fladenbrot a 75 g

Zubereitung:

Schweinefilet in schmale Streifen schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Fleischstreifen darin von allen Seiten ca. 10 Minuten braten. Mit Pfeffer, Knoblauchsatz und Gyrosgewürz pikant würzen. Knoblauchzehe zerdrücken und mit Joghurt und Pfefferminze verrühren. Knoblauchsauce mit Salz abschmecken.

Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen, Tomaten achteln, Gurke würfeln und Zwiebel in Ringe schneiden. Fladenbrot aufschneiden, mit der Joghurtsauce bestreichen und das Gemüse einfüllen. Mit Gyros und restlicher Joghurtsauce servieren.

10.10 Hähnchen Indisch

Punkte pro Portion / Portionen: 8 / 4

Zutaten:

- 4 Hähnchenbrustfilets (800 g)
- 2 EL Currypaste
- 1 EL Öl
- 1 EL brauner Zucker
- 1 TL gemahlener Ingwer
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 4 Nan Brote à 65 g
- einige Blätter Salat
- 1/2 Salatgurke
- Salz
- 170 g fettarmer Joghurt
- 1/2 TL Chilipulver

Zubereitung:

Hähnchenfilets mit einem Fleischklopfer flach klopfen. In einer kleiner Schüssel Currypaste mit Öl, Zucker, Ingwer und Kreuzkümmel verrühren, beide Seiten der Filets damit bestreichen und beiseite stellen.

Gurke schälen und die Samen mit einem Löffel herausschaben. Fruchtfleisch raspeln, mit Salz bestreuen und in einem Sieb 10 Minuten abtropfen lassen. Salz abspülen und die Raspel mit einem Löffel ausdrücken. In einer kleinen Schüssel Gurke mit Naturjoghurt mischen und Chilipulver unterheben. Bis zum servieren kalt stellen.

Hähnchen etwa 10 Minuten braten oder grillen. Nan Brot währenddessen im Backofen oder Toaster rösten.

Hähnchen mit Brot, Joghurt und Salat servieren.

10.11 Hähnchen Mais Pfanne

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 4

Zutaten:

- 4 Hähnchenbrustfilets à 125 g
- 250 g Babymaiskolben
- 250 g Zuckererbsen
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Sherry Essig
- 1 EL Honig
- 1 EL helle Sojasauce
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- Pfeffer

Zubereitung:

Hähnchenfleisch in lange, dünne Streifen schneiden. Maiskölbchen längs halbieren und Zuckererbsen putzen.

Das Öl im vorgeheizten Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Die Geflügelstücke zugeben und bei starker Hitze 1 Minute unter Rühren anbraten. Mais und Zuckererbsen zufügen, die Hitze reduzieren und weiter 5 - 8 Minuten unter Rühren braten. Das Gemüse sollte gar, aber noch leicht knackig sein.

Essig, Honig, und Sojasauce in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Mischung zusammen mit den Sonnenblumenkernen in die Pfanne, oder den Wok einrühren.

Mit Pfeffer abschmecken. Eine weitere Minute unter ständigem Rühren auf dem Herd lassen. Sofort servieren.

10.12 Hähnchen mit Ahornkruste

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 4

Zutaten:

- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 5 EL Ahornsirup
- 1 EL Zucker
- Saft einer halben Orange
- 2 EL Ketchup
- 2 TL Worcestersauce

Zubereitung:

Mit einem langen, scharfen Messer das Fleisch zwei- bis dreimal schräg einschneiden, damit die Aromen besser einziehen. Die Fleischstücke nebeneinander in eine flache Form aus Glas oder Porzellan legen.

Für die Marinade Ahornsirup, Zucker, Orangensaft, Ketchup und Worcestersauce verrühren.

Die Marinade über das Fleisch gießen und die Stücke in der Marinade wenden. Mit Klarsichtfolie bedecken und in den Kühlschrank stellen.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen. Die Marinade aufbewahren. Das Fleisch auf dem heißen Grill etwa 20 Minuten garen. Dabei häufig wenden und mit der Marinade bestreichen.

10.13 Hähnchenbrust mit Curryreis

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 4

Zutaten:

- 4 TL Honig
- 2 EL Sojasauce
- 4 TL Pflanzenöl
- 420 g Hähnchenbrust
- 160 g Reis
- 1 TL Currypulver
- 320 ml Wasser
- Salz
- 1 Chinakohl
- 3 Karotten
- Pfeffer

Zubereitung:

Honig und Sojasauce mit 3 TL Öl zu einer Marinade anrühren und die Hähnchenbrust darin mindestens 2 Stunden einlegen.

Hähnchenbrust mit Marinade in eine flache Auflaufform oder in eine Fettpfanne legen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 30 Minuten garen, dabei mehrmals mit Marinade bestreichen.

Reis und Currypulver mit restlichen Öl anschwitzen, Wasser angießen, salzen und zugedeckt ca. 20 Minuten garen, bis der Reis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat.

Chinakohl in Streifen, Karotten in Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. 4 EL Wasser angießen und zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Fleisch und Reis servieren.

10.14 Hähnchenschnitzel mit Frischkäse Chili Füllung

Punkte pro Portion / Portionen: 7 / 4

Zutaten:

- 125 g Couscous, trocken
- 200 ml Brühe
- 4 Putenschnitzel à 150 g
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 100 g Frischkäse 30% Fett i. Tr.
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Chilischote
- 4 Scheiben gekochter Schinken
- 1 Ei

Zubereitung:

Den Ofen auf 190°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Couscous in einer Schüssel mit heißer Brühe übergießen und 10 - 15 Minuten quellen lassen.

Die Geflügel filets mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein großes Stück Frischhaltefolie legen. Mit einer zweiten Schicht Frischhaltefolie abdecken. Die Filets mit einem Fleischklopfer vorsichtig plätten.

Die Frühlingszwiebeln und die Chilischote putzen und klein hacken. Beides mit dem Frischkäse vermengen und mit Pfeffer würzen. Die Masse auf je eine Seite der Filets streichen und mit einer Scheibe Schinken bündig abdecken.

Das Ei mit 2 EL Wasser verrühren. Die Filets auf einer Seite mit Ei bestreichen und die Hälfte des Couscous darauf fest drücken. Die Filets mit der fertigen Seite nach unten auf das Blech legen und die andere Seite mit Ei bestreichen und den restlichen Couscous fest drücken.

Die Filets ca. 25 Minuten im Ofen backen. Zu den Schnitzel passt zum Beispiel Blattspinat.

10.15 Hühnerschnitzel mit Ebly Zartweizen

Punkte pro Portion / Portionen: 9 / 4

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 750 g dunkle Champignons
- 250 g Ebly Zartweizen
- 8 Hühnerschnitzel à 90 g
- Pfeffer
- 20 g Butter
- 1/2 Bund Estragon, gehackt
- 4 EL Crème légère
- Salz

Zubereitung:

Ziibel fein würfeln, Champignons puten und in Scheiben schneiden. Ebly nach Packungsanweisung garen.

Schnitzel pfeffern und in der Butter scharf anbraten und 3 Minuten ziehen lassen. Danach Schnitzel warm halten. Ziebel und Champignons im Bratenrückstand anbraten. Crème légère hinzufügen. Mit Estragon, salz und Pfeffer würzen. Ebly untermischen untermischen und servieren.

10.16 Kalbsrouladen mit Paprikafüllung

Punkte pro Portion / Portionen: 2 / 4

Zutaten:

- 2 Kalbsschnitzel á 100 g
- 1200 g Spinat
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Oregano
- 1 TL Chilipulver mild
- 1/2 TL Kreuzkümmel

Zubereitung:

Die Filets sollten nicht dicker als 1 cm sein. Zum Plätten die Filets zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie legen und mit einem flachen, schweren Gegenstand bearbeiten.

Paprika in dünne Streifen und Knoblauch in dünne Streifen schneiden, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Alles mit dem Öl und 2 EL Wasser, der Hälfte des Oreganos und den Gewürzen in eine Stielkasserole geben. Zum Köcheln bringen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten und etwas abkühlen lassen.

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Filets glatt auslegen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Füllung bestreichen und aufrollen. Die Rouladen mit der Naht nach unten in eine feuerfeste Form legen, mit restlichen Oregano bestreuen. Lose mit Alufolie abdecken und ca. 20 Minuten backen.

Inzwischen den Spinat mit Wasser dünsten. Salzen, pfeffern und abtropfen lassen. Beides zusammen servieren.

10.17 Lammfleisch in Austernsauce

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 2

Zutaten:

- 450 g Lammfleisch aus der Hüfte
- 1 TL gemahlener Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 8 Frühlingszwiebeln
- 1 Chinakohl (ca. 600 g)
- 1 EL Erdnussöl
- 2 EL dunkle Sojasauce
- 6 EL Austernsauce

Zubereitung:

Mit einem scharfen Messer Fleisch in feine Streifen schneiden, mit Pfeffer bestreuen und vermengen.

Knoblauch pressen, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, vom Chinakohl den Stunk entfernen und in feine Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen und Lammfleisch darin 5 Minuten gut anbraten. Knoblauch und Frühlingszwiebeln zum Fleisch geben, die Sojasauce angießen und 2 weitere Minuten pfannenrühren. Austernsauce und Chinakohl zugeben und weitere 2 Minuten garen, bis der Kohl zusammenfällt und die Flüssigkeit köchelt.

10.18 Mexikanisches Hähnchen

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 (+4) / 4

Zutaten:

- 4 Hähnchenbrustfilets à 150 g
- 4 EL Mehl
- 4 TL Olivenöl
- 2 Paprikaschoten
- 200 g Champignons
- 2 TL Chilipulver
- 450 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- (240 g Spiralnudeln)

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilets in 3 EL Mehl wenden. In einer beschichteten Pfanne mit 2 TL Öl erhitzen. Hähnchenbrustfilets bei geringer Hitze etwa 12 Minuten darin braten, einmal wenden, herausnehmen, warm halten.

Paprikas in Streifen, Pilze in Scheiben schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprika ca. 3 Minuten darin dünsten. Übriges Mehl und Chilipulver hinzufügen, Brühe und Tomatenmark unterrühren.

Unter Rühren zum Kochen bringen. Pilze dazugeben, alles 10 Minuten köcheln lassen. Hähnchen mit Sauce servieren, dazu passen Spiralnudeln.

10.19 Mini Chicken Nuggets

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 / 4

Zutaten:

- 500 g Geflügelschnitzel/-filet
- 120g Polenta, Instant
- 1/2 TL paprikapulver
- schwarzer Pfeffer
- 450 ml Gemüsebrühe
- 1 Ei
- 2 TL Wasser

Zubereitung:

Ofen auf 200° C vorheizen. 1 Backblech mit Backpapier auslegen.

Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Polenta mit Paprika und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Ei mit Wasser verquirlen. Fleisch nacheinander darin wenden und dann in der Polenta panieren.

Die Nuggets auf das backblech legen und 15 - 20 Minuten knusprig braun backen.

Tipp: Dazu passt ein feuriger Chili Dip oder eine milde Curry Sauce

10.20 Mit Espresso lackierte Perlhuhnbrust serviert auf Sellerie-Kartoffelschnee

Punkte pro Portion / Portionen: 12 / 4

Zutaten:

- 2 Stk. Perlhuhnbrust, ersatzweise Hühnerbrust
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 200 ml Geflügelfond
- 3 EL Balsamico
- 1 EL Honig
- 1 Espresso
- 1 kleiner Sellerie
- 300 g mehlig Kartoffeln
- 200 ml Milch
- 1 EL Butter
- Muskat
- 2 kleine Zucchini
- 2 Rispen Kirschtomaten
- 1/2 Bund Basilikum

Zubereitung:

Backofen auf 180 °C vorheizen. Perlhuhnbrust mit Salz und Pfeffer würzen, in 1 EL Olivenöl beidseitig je 2 Minuten anbraten. Im Ofen weitere 10 Minuten garen. Die Hälfte des Geflügelfonds, Balsamico, Honig und einen frischen Espresso vermengen und ca. 5 Minuten auf dem Herd reduzieren lassen. Perlhuhnbrust mit einem Pinsel mit dem eingekochten Fond bepinseln und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen.

Sellerie und Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und 20 Minuten garen. Wasser abgießen, Kartoffeln stampfen, dabei nach und nach Milch und Butter dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Zucchini in ca. 4 cm große Stücke schneiden, mit restlichen Fond 5 Minuten garen. Tomaten, restliches Olivenöl und Basilikum dazugeben, mit Salz abschmecken und zugedeckt 2 Minuten zu Ende garen.

10.21 Ochsenbraten

Punkte pro Portion / Portionen: 8 / 8

Zutaten:

- 2 kg Mastochsenfleisch (Schlegel, Nuss, Rose)
- Salz
- Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 3 - 4 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 50 g Speck
- 50 g Butterschmalz
- 1/4 l heiße Fleischbrühe
- etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Das Fleisch waschen, abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Zwiebeln klein hacken, Karotten in Scheiben, Lauch in Ringe schneiden und Speck würfeln.

Das Schmalz in einer Kasserolle erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten gut braun anbraten. Das Gemüse und den Speck zugeben und mitbräunen. Dann seitlich vorsichtig so viel von der heißen Fleischbrühe zugeben, dass der Boden der Kasserolle gerade bedeckt ist. Etwas Zitronensaft zugießen.

Die Kasserolle in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen für ca. 3 Stunden stellen. Damit er nicht austrocknet, zwischendurch immer wieder mit wenig Brühe oder Wasser begießen.

10.22 Pfeffer - Rind mit Nüssen

Punkte pro Portion / Portionen: 7,5 / 4

Zutaten:

- 500 g Rinderfilet oder Rumpsteak
- 2 TL gemahlener Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 cm Ingwer
- je 1 gelbe und rote Paprika
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Porreestange
- 4 Riesenchampignons
- 1 EL Erdnussöl
- 1 EL Sesamöl
- 2 TL Rohrzucker
- 2 EL Sojasauce
- 4 EL Cashewnüsse, geröstet
- 3 EL Weißwein

Zubereitung:

Rindfleisch in dünne Streifen schneiden und mit Pfeffer gut vermengen. Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch zerdrücken und Ingwer reiben. Paprika in Streifen, Frühlingszwiebeln hacken, Porree in Ringe schneiden und Champignons in Scheiben schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen und darin Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer unter ständigem Rühren 2 Minuten glasig anbraten. Fleisch dazugeben und einige Minuten unter ständigem Rühren anbräunen. Zucker und Sojasauce zu dem Fleisch geben und gründlich unterheben.

Paprika, Frühlingszwiebeln, Porree, Champignons und Cashewnüsse zufügen und alles gut vermengen. Weißwein angießen und weitere 3 Minuten erhitzen bis das Gemüse gerade noch bissfest ist.

10.23 Portofino Pepperpot

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 / 4

Zutaten:

- 1-1,5 kg Kartoffeln
- 600 g Geflügelfilet
- Paprikapulver
- Salz
- 8 TL Pflanzenöl
- 4 Zwiebeln
- 1 Salatgurke
- 2 Paprika
- 4 EL Tomatenmark
- 300 ml Wasser
- 4 TL Gemüsebrühepulver
- 320 ml Buttermilch

Zubereitung:

Kartoffeln ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen bis sie weich sind.

Geflügelfilet in Streifen schneiden, mit Paprikapulver und Salz bestreuen und in Öl anbraten.

Gemüse würfeln und zufügen. Restliche Zutaten dazugeben, aufkochen und 10 Minuten garen. Mit Kartoffeln servieren.

10.24 Provenzalische Hähnchenschenkel

Punkte pro Portion / Portionen: 8,5 / 2

Zutaten:

- 200 g Champignons
- 1 kleine Knolle Sellerie ca. 300 g
- 300 g Kartoffeln
- 1 TL Öl
- 2 Hähnchenschenkel à 200 g
- 500 g passierte Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL provenzalische Kräuter
- 100 ml Geflügelbrühe
- 5 grüne gefüllte Oliven
- 1 Zweig Majoran
- 1 Zweig Thymian
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Champignons putzen und vierteln. Den Sellerie schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenschenkel bei mittlerer Hitze darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Die Hähnchenschenkel aus der Pfanne nehmen. Dann die Kartoffel- und Selleriewürfel sowie die Champignonviertel im Bratensatz anschwitzen.

Die passierten Tomaten zugeben. Das Tomatenmark und die getrockneten Kräuter einrühren und mit der Brühe angießen. Die Hähnchenschenkel wieder dazugeben und das Ganze etwa 15 Minuten schmoren.

Währenddessen die Oliven in Scheiben schneiden, Majoran und Thymian von den Blättern zupfen und fein hacken. Die Olivenscheiben und die Kräuter zu den Hähnchenkeulen geben. Alles salzen und pfeffern.

10.25 Putengeschnetzeltes

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 4

Zutaten:

- 480 g Putenschnitzel
- 8 Tomaten
- 8 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 800 g Champignons
- 4 grüne Paprika
- 480 g gegarte Wildreismischung
- Sojasauce
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL Petersilie, gehackt

Zubereitung:

Putenschnitzel in dünne Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten.

Tomaten kreuzweise einschneiden, mit heißem Wasser überbrühen, häuten, halbieren und entkernen. Tomatenfleisch, Schalotten sowie Knoblauchzehen würfeln, Champignons in Scheiben und Paprikaschoten in Streifen schneiden. Gemüse zum Putengeschnetzelten geben und ca. 5 Minuten mitdünsten.

Wildreismischung zugeben und alles kräftig mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

10.26 Putengeschnetzeltes mit Zuckerschoten

Punkte pro Portion / Portionen: 8,5 / 4

Zutaten:

- 400 g Putenfleisch
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Zuckerschoten
- 100 ml Weißwein
- abgeriebene Schale 1 1/2 Zitrone
- 200 ml fettarme Milch
- 3 TL Helle Soße
- 1/2 TL Brühe (Instant)
- 400 g Cocktailtomaten
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 TL Petersilie, gehackt
- Salz
- 400 g Nudeln

Zubereitung:

Putenfleisch in feine Streifen schneiden. Zitronensaft, Öl, zerdrückten Knoblauch zu einer Marinade verrühren. Das Fleisch eine Stunde einlegen, dann in einer Pfanne anbraten und warm stellen.

Zuckerschoten bei mäßiger Hitze anbraten, mit Weißwein ablöschen und die Schale einer 1/2 Zitrone dazugeben. Milch, Soßenpulver und Brühpulver verrühren, über die Schoten gießen und das Gemüse bissfest garen. Tomaten vierteln und Petersilie hacken, beides mit dem Fleisch zu den Schoten geben und kurz mitkochen.

Wasser mit Salz und restlicher Zitronenschale zum Kochen bringen und Nudeln darin bissfest kochen.

Variation: Asiatische Variante: Mit Sojasauce, Zitronengras und Chili würzen. Reis als Beilage.

10.27 Putenpfanne in fruchtiger Sauce

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 4

Zutaten:

- 480 g Putenfilet
- 3 TL Pflanzenöl
- Salz
- Pfeffer
- 150 ml Geflügelbrühe
- 60 g getrocknete Aprikosen
- 3 gelbe Paprikaschoten
- 200 g Ananas (ohne Zucker)
- 320 g gegarte Wildreismischung
- 4 EL saure Sahne
- 1 großen Salatkopf
- 1 Bund Schnittlauch
- 3 EL saure Sahne
- 4 EL Weißweinessig
- flüssiger Süßstoff

Zubereitung:

Putenfilet in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Putenfleisch darin rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warm stellen.

Brühe angießen. Aprikosen und Paprikaschoten in Streifen, Ananas in Stücke schneiden, alles zufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Reis und saure Sahne untermischen, Fleisch wieder zufügen und kurz erhitzen.

Für den Salat Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Schnittlauch mit saurer Sahne und Essig vermischen und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Salat mit dem Dressing beträufeln und mit der Putenpfanne servieren.

10.28 Putenragout in Rahmsoße

Punkte pro Portion / Portionen: 9,5 / 4

Zutaten:

- 600 g Putenbrust
- 1 Glas Pfifferlinge (212 ml)
- 400 g rote Paprika
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer
- Paprika, edelsüß
- 250 ml Gemüsebrühe
- 180 g Spätzle
- 120 g tiefgekühlte Erbsen
- 125 g Schmand
- 2 EL Mondamin Soßenbinder

Zubereitung:

Putenfleisch würfeln. Die Pfifferlinge abtropfen lassen. Paprika in Streifen schneiden. 1 TL Öl erhitzen und Pfifferlinge darin unter Wenden ca. 2 Minuten braten. Würzen und herausnehmen.

Paprika im Pilzfett ebenfalls 2 Minuten braten und herausnehmen. Restliches Öl zufügen und erhitzen. Putenwürfel darin unter wenden bei starker Hitze goldbraun braten und würzen. Mit Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren.

Inzwischen Spätzle in reichlich kochendem Salzwasser 12 Minuten garen, abtropfen lassen.

Pfifferlinge, Paprika, Erbsen und Schmand zum Fleisch geben und weitere 10 Minuten schmoren. Mit Soßenbinder andicken. Nochmals abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

10.29 Putenragout unter der Haube

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 4

Zutaten:

- 480 g Putenbrustfilet
- Saft einer Zitrone
- 2 Zwiebeln
- 500 g Champignons
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- 375 ml fettarme Milch
- 2 EL Mehl
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 180 g Hefe-Frischteig (Fertigprodukt)

Zubereitung:

Putenbrustfilet in schmale Streifen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln fein würfeln, Champignons in Scheiben und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Fleischstreifen in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten, salzen, pfeffern, herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebelwürfel, Champignonscheiben und Frühlingszwiebelringe ebenfalls fettfrei in der beschichteten Pfanne andünsten. Filetstreifen dazugeben und mit dem Gemüse vermengen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles in eine Auflaufform füllen.

Milch und Mehl in einem kleinen Topf verrühren und einmal kurz aufkochen lassen. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken und über das Fleisch gießen. 3/4 des Hefeteiges in Größe der Auflaufform ausrollen und über das Fleisch legen. Aus dem restlichen Teig Verzierungen ausschneiden und auf dem Teig verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 15 Minuten goldbraun backen.

10.30 Putenterrine mit Gemüse

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 / 4

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 900 g mageres Putenfleisch
- 1 EL frisch gehackte Petersilie
- 1 EL frischer Schnittlauch
- 1 EL frisch gehackter Estragon
- Pfeffer
- Salz
- 1 Eiweiß, leicht verquirlt
- 1 mittelgroße und 1 große Zucchini
- 2 Tomaten

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch, Fleisch hacken und in eine Schüssel geben, die Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Eiweiß zum Binden unterrühren. Eine beschichtete Kastenform mit Backpapier auskleiden und Backofen auf 190°C vorheizen.

Die Hälfte des Teiges in die Form geben und andrücken. Die kleinere Zucchini und die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und auf den Teig legen. Den restlichen Teig einfüllen und andrücken.

Die Form mit Alufolie abdecken und in einen Bräter stellen. Bis zur halben Höhe der Form kochendes Wasser in den Bräter gießen. Die Terrine ca. 1 Stunde backen. 20 Minuten vor Ende der Garzeit die Folie abnehmen. Zur Garprobe ein Holzstäbchen in die Terrine stechen, es sollten klare Säfte austreten. Auch beginnt sich die Terrine von der Form lösen.

Unterdessen die große Zucchini putzen. Mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf Wasser aufkochen und die zucchini-scheiben 1 - 2 Minuten blanchieren, bis sie weich werden. Abgießen und warm stellen.

Die Terrine auf einen vorgewärmten Teller stürzen, mit den Zucchini-scheiben bedecken.

cken.

Tipp: Dazu passt eine Kräutertomatensauce und Reis.

10.31 Reh in Tomaten Pilz Sauce

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 4

Zutaten:

- 800 g Pilze
- 600 g Rehfleisch
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Mehl
- 1 EL Öl
- 1 Dose Tomatenmark
- 1/2 Liter Rotwein
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Pilze putzen und in Stücke schneiden, Knoblauch pressen.

Rehfleisch in Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Im Bratfett die Pilze weich dünsten, Fleisch hinzugeben. Tomatenmark mit Rotwein und Knoblauch mischen und ablöschen.

Alles ca. 30 Minuten dünsten.

Variation: Als Braten: Fleisch salzen und pfeffern kurz in Öl von allen Seiten anbraten. Champignons andünsten mit Rotwein-Tomatenmarkmischung ablöschen und kurz aufkochen. Gemüse über den Rehbraten geben und im Ofen bei 180°C ca. 45 Minuten garen. (je nach Gewicht erhöht sich die Garzeit) Ab und zu mit Sud übergießen.

Tipp: Dazu passen die Kartoffel-Lauch Knödel mit Champignons.

10.32 Rehkeule in Johannisbeer- oder Preiselbeersauce

Punkte pro Portion / Portionen: 8,5 / 6

Zutaten:

- 1 junge Rehkeule (ca. 2 kg mit oder 1,4 kg ohne Knochen)
- Salz
- Pfeffer
- Thymian
- Majoran
- 8 Wacholderbeeren
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 20 g Butter
- 1 Zwiebel
- 250 ml trockener Rotwein
- 60 g Johannisbeergelee oder Wildpreiselbeeren
- 250 ml saure Sahne

Zubereitung:

Ofen auf 160°C vorheizen.

Die Rehkeule mit Salz, Pfeffer, Thymian, Majoran und mit zerdrückten Wacholderbeeren einreiben. (Falls es eine Rehkeule von einem älteren Tier ist vorher in Buttermilch beizen und mit Speck spicken.) Rehkeule in Öl und Butter anbraten. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden, zum Reh geben, kurz mitbraten und mit Rotwein ablöschen.

Danach etwa 1,5 bis 2 Stunden im Ofen braten. Zwischendurch immer wieder begießen und mit Wasser auffüllen, damit sie nicht verbrennt. Vor dem Anschneiden sollte die Rehkeule kurz ruhen, damit sich der Fleischsaft setzen kann.

Für die Sauce den Bratensaft durchsieben, mit Johannisbeergelee oder Preiselbeeren und saurer Sahne verfeinern und je nach Bedarf andicken.

10.33 Rehrücken

Punkte pro Portion / Portionen: 20 / 4

Zutaten:

- 1,5 kg Rehrücken
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Speck, geräuchert
- 100 g kalte Butter
- 400 ml Wildfond
- 150 g saure Sahne

Zubereitung:

Backofen auf 190 °C vorheizen.

Den Rehrücken enthäuten, mit Salz und Pfeffer einreiben. Speck in Scheiben schneiden und dicht mit Speckscheiben belegen. Rehrücken und 70 g Butter in einer Kasserolle geben und im Ofen 40 - 45 Minuten braten, dabei wiederholt mit Butter und Wildfond begießen.

Den Bratensatz mit Fond ablöschen. Mit restlicher Butter binden und mit saurer Sahne abrunden.

10.34 Reismudeln mit Huhn

Punkte pro Portion / Portionen: 9 / 3

Zutaten:

- 200 g breite Reismudeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 frische rote Chilischote
- 700 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Karotten
- 300 g Chinakohl
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1/2 TL Ingwerpulver
- 4 EL Limettensaft
- 2 EL thailändische Fischsauce
- 1 EL Sojasauce
- frisch gehackte Minze

Zubereitung:

Die Reismudeln ca. 20 Minuten in warmen Wasser einweichen, dann mit heißem Wasser überbrühen und 5 Minuten ziehen lassen.

Knoblauch pressen, Frühlingszwiebeln und Chili in Ringe schneiden, Hähnchenbrustfilet klein hacken, Karotten in dünne Stifte und Chinakohl in Streifen schneiden.

Das Öl in einem Wok erhitzen, Knoblauch, Ingwer, Frühlingszwiebeln und Chili zugeben und 1 Minute unter Rühren anbraten. Hähnchenbrustfilet zugeben und bei starker Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Karotte zugeben und weitere 2 Minuten unter Rühren braten. Chinakohl, Limettensaft, Fischsauce und Sojasauce unterrühren.

Die Nudeln zugeben und durchwärmen lassen. Mit gehackter Minze bestreuen und servieren.

10.35 Rinderbällchen mit Minze

Punkte pro Portion / Portionen: 13,5 / 4

Zutaten:

- 500 g Rinderhack
- 40 g Semmelbrösel
- 1/2 TL Lebkuchen-Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 3 - 4 EL gehackte Minze
- Salz
- Pfeffer
- 1 Ei
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 rote Paprika
- 750 ml Hühnerbrühe
- 250 g Woknudeln

Zubereitung:

Hackfleisch, Semmelbrösel, Gewürzmischung, gepressten Knoblauch und 2 EL der Minze in eine Rührschüssel geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Ei binden. Die Masse zu 20 kleinen Bällchen formen.

Das Öl im Wok erhitzen und sanft schwenken, bis es sehr heiß ist. Die Fleischbällchen zugeben und mindestens 5 Minuten anbraten, bis sie rundum gebräunt sind. Die Fleischbällchen mit einem Schaumlöffel aus dem Wok heben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Fett und Öl bis auf 1 EL abgießen. Die Paprika in dünne Streifen schneiden, in den Wok geben und ca. 3 Minuten bissfest garen. Die Hühnerbrühe aufgießen und kurz aufkochen. Gut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleischbällchen und Minze wieder in die Pfanne geben und unter die Sauce mischen. Nach 2 - 3 Minuten die Nudeln dazugeben und köcheln lassen bis die Nudeln weich sind.

10.36 Rinderfilet Stroganoff

Punkte pro Portion / Portionen: 12,5 / 4

Zutaten:

- 740 g Rinderfiletspitzen
- 4 TL Pflanzenöl
- 120 g Schmand/Sauerrahm
- 4 EL Senf
- 8 Gewürzgurken
- 800 g Champignons
- 500 ml Gemüsebrühe
- Worcestersauce
- Pfeffer
- Salz
- 600 g gegarte Spätzle
- 240 g Apfelkompott, ohne Zucker

Zubereitung:

Die Rinderfiletspitzen schnetzeln und in Öl kräftig anbraten. Dann Sauerrahm und Senf unterrühren.

Die Gewürzgurken und Champignons würfeln und mit Gemüsebrühe, Worcestersauce, Pfeffer und Salz zum Fleisch geben. Das ganze kurz aufkochen lassen.

Dazu die Spätzle und das Apfelkompott ohne Zucker servieren.

10.37 Rinderfleisch Saté

Punkte pro Portion / Portionen: 9 / 4

Zutaten:

- 500 g Rinderfilet
- 2 Knoblauchzehen
- 1 1/2 TL geriebener Ingwer
- 25 g brauner Zucker
- 2 EL dunkle Sojasauce
- 1 EL Limettensaft
- 2 TL Sesamöl
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Chilipulver
- 1/2 kleine Zwiebel
- 300 ml Kokosmilch
- 120 g Erdnussbutter mit Stücken
- 1 Gurke
- 2 rote Paprika

Zubereitung:

Rindfleisch in 3 x 3 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel legen.

Knoblauch zerdrücken und mit Ingwer, 15 g Zucker, 1 EL Sojasauce, Limettensaft, Sesamöl, Koriander, Kurkuma und 1/2 TL Chilipulver hinzufügen und zu einer Marinade anrühren. Das Fleisch gleichmäßig mit der Marinade überziehen und mindestens 2 Stunden marinieren, besser über Nacht.

Holzspieße 20 Minuten wässern, dann das Fleisch auffädeln. Etwa 3 - 5 Minuten grillen und häufig wenden.

Für die Erdnusssauce Zwiebel fein hacken und mit Kokosmilch, Erdnussbutter, der restlichen Sojasauce, Chilipulver und Zucker bei mäßiger Hitze zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und warm stellen.

Paprika und Gurke klein schneiden und als Beilage reichen.

10.38 Rindergeschnetzeltes mit Champignons

Punkte pro Portion / Portionen: 11,5 / 2

Zutaten:

- 200 g Bandnudeln
- Salz
- 1 EL Öl
- 300 g Rindergeschnetzeltes
- 1 Zwiebel
- 200 g Champignons
- 60 ml Weißwein
- 70 g saure Sahne
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL Wildpreiselbeeren
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Eine beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln. Die Pfanne erhitzen, das Rindgeschnetzelte anbraten. Die Zwiebel in Ringe schneiden und zum Fleisch geben.

Champignons in Scheiben schneiden und zum Geschnetzelten in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und etwa 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Die saure Sahne zum Geschnetzelten geben und verrühren. Mit Senf, Preiselbeeren, Salz und Pfeffer abschmecken.

10.39 Rindergulasch

Punkte pro Portion / Portionen: 9,5 / 4

Zutaten:

- 600 g mageres Rindergulasch
- 1 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Paprikapulver, edelsüß
- 200 ml Fleischbrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 2 rote Paprika
- 250 g Champignons
- 60 g saure Sahne
- 1 Päckchen Kartoffelkloßteig (750g)
- 600 g Rotkohl

Zubereitung:

Das Gulasch im heißen Öl gleichmäßig von allen Seiten anbraten. Die Zwiebel fein würfeln und zum Gulasch geben. Den Knoblauch durch die Knoblauchpresse zum Gulasch drücken. Alles anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen, mit der Fleischbrühe ablöschen und das Tomatenmark einrühren. Dann etwa 45 Minuten im geschlossenen Topf schmoren.

Das Gemüse putzen. Die Paprika in kleine Stücke schneiden. Die Champignons in Scheiben schneiden. Kartoffelklöße und den Rotkohl nach Packungsanweisung zubereiten.

Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Paprikastücke zum Gulasch geben und nach weiteren 5 Minuten die Champignonscheiben dazugeben. Das Gulasch mit saurer Sahne verfeinern und mit Salz und schwarzem Pfeffer kräftig abschmecken.

10.40 Rindersteaks mit Pfiff

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 / 4

Zutaten:

- 4 magere Rindersteaks á 150 g
- 4 EL Whiskey oder Brandy
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Brauner Zucker

Zubereitung:

Steaks in eine flache Schüssel legen, die aber nicht aus Metall sein darf.

In einer kleinen Schüssel Whiskey bzw. Brandy mit Sojasauce und Zucker verrühren, bis der Zucker sich auflöst. Das Fleisch damit begießen und zugedeckt mindestens 2 Stunden marinieren.

Steaks von beiden Seiten grillen.

10.41 Rotes Hühnercurry

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5 / 4

Zutaten:

- 200 ml Kokosmilch zum Kochen, Konzentrat
- 1 EL rote Currypaste
- 2 getrocknete Chilischoten
- 360 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL helle Sojasauce
- 2 Limettenblätter (erstweise 1 TL abgeriebene Zitronenschale)
- 2 Auberginen
- 200 g Champignons
- Salz
- 1 TL Zucker
- 1 EL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)
- 320 g gegarter Reis

Zubereitung:

Kokosnussmilch erhitzen, Currypaste einrühren, Chilischoten zufügen und ca. 3 Minuten garen. Hähnchenfleisch in Streifen schneiden, mit Sojasauce mit Limettenblättern zufügen und aufkochen.

Auberginen in Würfel und Champignons in Scheiben schneiden. Beides zufügen, mit Salz, Zucker und Limettensaft abschmecken und ca. 8 Minuten garen. Rotes Hühnercurry mit Reis servieren.

10.42 Saltimbocca mit Tomatensauce

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 2

Zutaten:

- 4 Kalbsschnitzel je 80 g
- schwarzer Pfeffer
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 4 große frische Salbeiblätter
- 1 TL Öl
- 370 g Tomatenstücke mit Kräutern
- 2 EL Kondensmilch
- Salz
- 1/2 TL Zucker

Zubereitung:

Das Fleisch pfeffern. Jedes Schnitzel mit einer Scheibe Parmaschinken und einem Blatt Salbei belegen, aufrollen und feststecken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischröllchen darin von allen Seiten hellbraun anbraten. Die Tomatenstücke dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten garen.

Das Fleisch aus der Sauce nehmen. Die Tomatensauce mit Kondensmilch, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Saltimbocca mit der Tomatensauce anrichten.

Tip: Dazu passen grüne Bandnudeln.

10.43 Scharf gewürztes Rindfleisch

Punkte pro Portion / Portionen: 8 (11) / 4

Zutaten:

- 600 g Rinderfilet oder -steak
- 2 EL Paprikapulver
- 2 - 3 TL Chilipulver
- 1/2 TL Salz
- 3 Porreestangen
- 4 Frühlingzwiebeln
- 1 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Rinderbrühe oder Wasser
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Honig
- 3 EL Weinessig
- 1 EL Worcestersauce
- 200 g (400g) Mie Nudeln, trocken
- 2 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Rindfleisch quer zur Faser in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Paprika- und Chilipulver sowie Salz mischen und damit die Fleischstreifen gleichmäßig überziehen. Gekühlt mindestens 30 Minuten marinieren.

Porree und Frühlingzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Paprika in dünne Streifen schneiden und Knoblauch pressen.

Brühe, Tomatenmark, Honig, Essig und Worcestersauce verrühren und beiseite stellen. Mie Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.

Öl im Wok erhitzen und darin das Fleisch scharf anbraten. Danach das Gemüse dazugeben und weitere 5 Minuten unter ständigem Rühren braten. Die Sauce dazugeben und weiter rühren bis alles gut vermengt ist. Mit Nudeln servieren.

10.44 Schmorpfanne Lyonnaise

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 4

Zutaten:

- 1 TL Öl
- 500 g mageres Rindfleisch
- 4 Stangen Porree
- 2 Karotten
- 1 Kohlrabi
- 200 g Pilze
- 850 ml Fleischbouillon
- 2 EL gehackte Petersilie
- 3 Zweige Thymian
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Kartoffeln
- 1 große Zwiebel

Zubereitung:

Rindfleisch würfeln, Porree, Karotten und Pilze in Scheiben schneiden und Kohlrabi würfeln. Backofen auf 190°C vorheizen.

In einer Auflaufform Öl erhitzen und Fleisch komplett scharf anbraten. Lauch, Karotten und Kohlrabi zufügen und 3 - 4 Minuten anbraten.

Brühe, Pilze, Petersilie und Thymian hinzugeben und würzen. Zum Kochen bringen, mit einem Deckel abdecken und für 60 Minuten in den Ofen geben. Währenddessen Kartoffeln 10 Minuten bissfest kochen. Abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Zwiebel in dünne Ringe schneiden.

Auflaufform aus dem Ofen nehmen und Kartoffeln- und Zwiebelscheiben abwechselnd übereinander auf dem Gericht verteilen. Ohne Deckel erneut 45 Minuten in den Ofen geben, bis die Kartoffeln braun und knusprig sind.

10.45 Schweinebraten

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 4

Zutaten:

- 800 g mageres Schweinefleisch,
im Stück
- Salz
- Pfeffer
- Wasser

Zubereitung:

Das Fleisch von allen Seiten gut salzen und pfeffern. In einem Topf den Boden mit Wasser bedecken (ca. 1 cm hoch), zum Kochen bringen.

Das Fleisch hineinlegen, mit einem Deckel zudecken. Die Temperatur herunterschalten, so dass das Wasser langsam verdampft. Immer wieder ein bisschen Wasser nachfüllen, so dass der Braten nicht anbrennt.

Ca. 1,5 Stunden auf diese Weise garen.

10.46 Schweinefilet in Sherry Rahm

Punkte pro Portion / Portionen: 11,5 / 4

Zutaten:

- 50 g gestiftelte Mandeln
- 500 g Austernpilze
- 1 Zwiebel
- 1 große Knoblauchzehe
- 1 Bund Estragon
- 1 Pund glatte Petersilie
- 600 g Schweinefilet
- 5 TL Öl
- 300 g Kirschtomaten
- 6 EL Sherry
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Schlagsahne

Zubereitung:

Mandeln in einer Pfanne, ohne Fett anrösten. Austernpilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch pellen und hacken. Estragonblätter und Petersilie von den Stielen zupfen, grob hacken.

Schweinefilet in 3 cm dicke scheiben schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch von jeder Seite ca. 3 Minuten scharf anbraten, herausnehmen und warm stellen.

Pilze, Zwiebel, Knoblauch und Kirschtomaten im Bratfett auf hoher Stufe anbraten. Mit Sherry ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Sahne zufügen und die Soße ca. 5 Minuten einköcheln lassen, Mandelstifte untermischen. Mit dem Fleisch auf Tellern anrichten.

TIPP: Dazu passt frisches Fladenbrot.

10.47 Schweinepfanne mit Nudeln

Punkte pro Portion / Portionen: 9 / 4

Zutaten:

- 1 EL Sesamöl
- 350 g Schweinefilet
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Tagliatelle
- 8 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2,5 cm Ingwerwurzel, gerieben (ersatzweise Ingwerpulver)
- 1 frische grüne Chili
- 2 Paprika
- 3 Zucchini
- 1 EL gemahlene Mandeln
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 EL Austernsauce
- 20 g Kokosnussextrakt, gerieben (ersatzweise Kokosflocken)

Zubereitung:

Das Schweinefleisch und die Paprika in dünne Streifen, Schalotten in Ringe, Zucchini in feine Scheiben schneiden. Knoblauch und Chili fein hacken.

Das Sesamöl im heißen Wok erhitzen. Das Schweinefleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in den Wok geben und 5 Minuten scharf anbraten.

Unterdessen leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Tagliatelle in den Topf geben und 10 Minuten oder nach Packungsanweisung kochen, bis sie gar, aber noch bissfest sind. Die Nudeln abgießen und warm stellen.

Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili in den Wok geben und ca. 2 Minuten pfannenrühren. Paprika und Zucchini zufügen und 1 weitere Minute anbraten.

Zum Schluss gemahlene Mandeln, Zimt, Austernsauce und Kokosextraktzugeben und 1 weitere Minute pfannenrühren.

Die Nudeln in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Das Pfannengerührte darüber geben und sofort servieren.

10.48 Schweinepfanne mit Gemüse

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 4

Zutaten:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 cm Ingwerwurzel
- 350 g mageres Schweinefilet
- 2 Karotten
- 2 rote Paprika
- 25 g Wasserkastanie
- 250 g Bohnensprossen
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 EL chinesischer Reiswein
- 300 ml Schweine- oder Hühnerbrühe
- 1 Prise brauner Zucker
- 1 TL Speisestärke
- 1 EL kaltes Wasser

Zubereitung:

Knoblauch pressen, Ingwer hauchdünn, Fleisch in dünne Streifen und Karotten in dünne Stifte schneiden. Paprika entkernen und würfeln, Wasserkastanien halbieren und Sprossen waschen.

Das Öl in heißen Wok erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Schweinefleisch zugeben. 1-2 Minuten scharf anbraten, bis sich die Poren geschlossen haben. Karotte, Paprika und Wasserkastanien zugeben und weitere 3 Minuten pfannenrühren. Die Sprossen zufügen und 1 weitere inute braten.

Reiswein, Brühe und Zucker dazugeben. Speisestärke mit Wasser verrühren und dazugeben. Unter ständigem Rühren aufkochen lassen bis alles vollständig erhitzt ist und die Sauce leicht eindickt.

10.49 Sesam Erdnuss Hähnchen

Punkte pro Portion / Portionen: 9 / 4

Zutaten:

- 500 g Hähnchenbrust
- 250 g Broccoli
- 250 g Babymaiskolben
- 1 rote Paprika
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Sojasauce
- 240 ml Orangensaft
- 1 EL Speisestärke
- 2 EL geröstete Sesamsamen
- 2 EL geröstete Erdnüsse

Zubereitung:

Hähnchenfleisch in feine Streifen schneiden. Broccoli putzen und in Röschen teilen, Babymaiskolben halbieren und Paprika in feine Streifen schneiden.

Beide Öle im Wok erhitzen und Hähnchenstreifen darin 5 Minuten darin unter ständigem Rühren anbräunen. Broccoli, Mais und Paprika zugeben und 2 Minuten garen.

In einer Schüssel Sojasauce mit Orangensaft und Speisestärke verrühren. Die Mischung in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren andicken lassen, bis die Sauce glänzend wird. Sesam und Erdnüsse zugeben und alles gründlich mischen. Noch 3 - 4 Minuten pfannenrühren und heiß servieren.

10.50 Steak in Weinmarinade

Punkte pro Portion / Portionen: 8 / 4

Zutaten:

- 4 Rumsteaks à ca. 250 g
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 EL Dijonsef
- 600 ml Rotwein
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Champignons
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL gemischte Kräuter

Zubereitung:

Den Fettrand der Steaks an 3 Stellen einschneiden, damit sich das Fleisch nicht wölbt. Das Fleisch in eine flache Schale aus Porzellan oder Glas legen.

Knoblauch zerdrücken und Zwiebel vierteln, beides mit Senf, Rotwein, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Die Marinade über das Fleisch gießen. Das Fleisch gründlich in der Marinade wenden und für mindestens 2 - 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

30 Minuten vor der Zubereitung das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen. Fleisch je nach Geschmack mindestens 4 Minuten von jeder Seite auf dem Grill braten.

Die Pilze putzen und vierteln. Mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Kräutern mischen. Auf vier Stück Alufolie verteilen und diese schließen. Diese ebenfalls für 4 - 8 Minuten auf den Grill geben.

10.51 Süß Scharfe Putenbrust

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 4

Zutaten:

- 2 TL süßer Senf
- 4 EL Ketchup
- 4 TL Honig
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL Chilisauce
- 1 TL Ingwerpulver
- Salz
- 480 g Putenbrustfilet
- 1 TL grober Pfeffer

Zubereitung:

Senf mit Ketchup, Honig, Soja- und Chilisauce verrühren. Marinade mit Ingwer und Salz abschmecken. Fleisch in 4 Stücke schneiden und in der Marinade mindestens 6 Stunden einlegen.

Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und auf Aluminiumgrillschalen setzen. Auf dem Grill ca. 15 Minuten grillen, dabei mehrmals wenden und mit der Marinade bestreichen. Mit Pfeffer bestreut servieren.

10.52 Tandoorihähnchen

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5 / 4

Zutaten:

- 4 Hähnchenbrustfilets à 120 g
- 4 EL Obstessig
- Salz
- ca. 4 cm frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Magermilchjoghurt
- 3 EL Tandooriwürzmischung
- 2 Zwiebeln
- 4 Karotten
- 200 g frischer Spinat
- 2 TL Pflanzenöl
- 1 Zimtstange ($\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver)
- 2 Gewürznelken
- 4 Kardamomkapseln
- 200 g tiefgekühlte Erbsen
- 160 g Reis
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung:

Hähnchenfilets in grobe Stücke teilen und mehrmals einschneiden, damit die Gewürze besser eindringen können. Mit Essig einreiben und mit Salz bestreuen. Ingwer fein reiben, Knoblauchzehen zerdrücken und mit Joghurt und Tandooriwürzmischung verrühren. Fleisch mit Joghurt-Marinade verrühren und min. 12 Stunden darin marinieren. Fleisch auf ein mit Aluminiumfolie ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca. 30 Minuten garen.

Zwiebeln in Ringe, Karotten in Stifte schneiden und Spinat in grobe Stücke zupfen. Öl in einem Topf erhitzen, Zimtstange, Nelken und Kardamomkapseln zufügen und kurz anrösten. Karotten, Zwiebeln und Erbsen zufügen und ca. 5 Minuten anbraten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Reis, Brühe, Salz und Pfeffer in den Topf geben, aufkochen und bei milder Hitze ca. 15 Minuten garen.

10.53 Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat

Punkte pro Portion / Portionen: 13 / 4

Zutaten:

- 1 kg fest kochende Kartoffeln
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Senf
- 1 EL Öl
- 2 - 3 Frühlingszwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- 4 dünne Kalbsschnitzel à 120 g
- 80 g Mehl
- 2 Eier
- 2 EL Rama Cremefine zum Schlagen
- 150 g Semmelbrösel
- 2 EL Öl
- 40 g Butter
- 1 Zitrone

Zubereitung:

Kartoffeln gründlich abspülen. Mit Schale 20 - 35 Minuten in Salzwasser gar kochen. Die Kartoffeln nach dem Abgießen nur kurz abkühlen lassen und noch heiß pellen. Dann sofort in Scheiben schneiden.

Die Gemüsebrühe erhitzen und über die Kartoffelscheiben gießen. Senf und Öl verrühren. Zwiebeln schälen und fein hacken. Zur Senfmischung geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann als Dressing über die Kartoffeln gießen und unterheben. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kalbsschnitzel abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit einem Fleischklopfer zart flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel in Mehl wenden. Leicht abschütteln, sodass sie nur dünn bestäubt sind. 2 Eier mit 2 EL Rama verquirlen und die Schnitzel darin wenden. Schnitzel etwas abtropfen lassen, dann in Semmelbrösel wenden. Dabei die Panade mit den Händen leicht andrücken.

Öl in Pfanne erhitzen. Fleisch pro Seite 1 - 2 Minuten anbraten. Dann Butter zugeben

und Schnitzel darin kurz weiterbraten, bis sich die Panade wellt. Schnitzel mit 1/4 Zitrone und Kartoffelsalat servieren.

10.54 Wildpfanne süß-sauer

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 6

Zutaten:

- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 rote Paprika
- 200 g Zuckererbsen
- 200 g Babymaiskolben
- 5 cm Ingwerwurzel
- 2 Knoblauchzehen
- 700 g mageres Wildfleisch
- 2 EL Pflanzenöl
- 6 EL helle Sojasauce
- 4 EL Sherry
- 2 EL Weißweinessig
- 4 TL Honig
- 500 g Ananasstücke im eigenen Saft, abgetropft
- 200 g Bohnensprossen

Zubereitung:

Die Frühlingszwiebeln putzen und in etwa 1,5 cm lange Stücke schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Zuckererbsen und Maiskolben putzen. Ingwer schälen, fein hacken und Knoblauch zerdrücken.

Das Fleisch in dünne Streifen schneiden. Das Öl in einem großen Wok erhitzen. Fleisch, Knoblauch und Ingwer unter Rühren 5 Minuten anbraten. Erst Frühlingszwiebeln, Paprika, Zuckererbsen und Mais, dann Sojasauce, Sherry, Essig und Honig zugeben. Alles bei starker Hitze weitere 5 Minuten braten.

Ananas abtropfen lassen und mit Bohnensprossen vorsichtig unterrühren und weitere 2 Minuten braten, bis alles durchgewärmt ist.

10.55 Zarter Rehbraten

Punkte pro Portion / Portionen: 11,5 / 4

Zutaten:

- 2 Karotten
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Knollensellerie
- 750 ml Salzwasser
- 2 Zwiebeln
- 6 Wacholderbeeren
- 1 Lobeerblatt
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 1 TL Majoran, getrocknet
- 8 Pfeffer Körner, schwarz
- etwa 1,25 kg Rehkeule, jung
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Speck, geräuchert
- 50 g Margarine

Zubereitung:

Karotten, Petersilienwurzel und Sellerieknolle klein schneiden, in dem Salzwasser zum Kochen bringen. Die Zwiebeln würfeln und mit Wacholderbeeren, Lobeerblatt, Thymian, Majoran und Pfefferkörner zufügen.

Reh mit Salz und Pfeffer einreiben. Den Speck in dünne Streifen schneiden. Die Margarine erhitzen, den Speck darin 5 Minuten braten, das Reh dazugeben und rundherum anbraten. Das Gemüse aus dem Wasser nehmen und zum Fleisch geben.

Den Bräter in den vorgeheizten Backofen schieben und das Reh ca. 1 Stunde bei 200°C garen lassen, zwischendurch mit Bratenfond und Gemüsebrühe begießen.

Das gare Fleisch vom Knochen lösen und in Scheiben schneiden. Gemüse dazu reichen.

Serviervorschlag: Dazu passen Kroketten und Preiselbeeren.

10.56 Hähnchenspieße Satay

Punkte pro Portion / Portionen: 7,5 / 2

Zutaten:

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 3 EL Sojasauce
- 2 TL Sesamöl
- 30 g Erdnussbutter
- 50 g Frischkäse, 30% Fett i. Tr.
- Chilipulver

Zubereitung:

Grill auf mittlere Temperatur vorheizen. Hähnchenfleisch würfeln und auf 8 Spieße verteilen. (Spieße vorher wässern.) 1 EL Sojasauce und 1 TL Sesamöl vermischen und mit einem Pinsel dünn aufs Fleisch auftragen. 8 - 10 Minuten goldgelb grillen, gelegentlich wenden.

Erdnussbutter mit restlicher Sojasauce und dem Sesamöl, in einem Topf, zu einer glatten Sauce verrühren, Frischkäse unterziehen und mit Chilipulver abschmecken. Vorsichtig erwärmen, aber nicht kochen lassen.

Die Spieße mit der Sauce garniert servieren.

10.57 Currywurst

Punkte pro Portion / Portionen: 7 / 4

Zutaten:

- 4 große Kartoffeln
- 4 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 8 Weight Watchers Bratwürste
- 8 EL fettarmer Joghurt
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Curry
- 2 Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

Ofen auf 200°C vorheizen. Kartoffeln in Spalten schneiden und auf ein Backblechlegen mit Olivenöl einpinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen und 35 - 40 Minuten backen. Nach 20 Minuten wenden.

Würstchen auf dem Grill oder in der Pfanne auf mittlerer Hitze bei häufigem Wenden braten. Währenddessen den Dip vorbereiten: Joghurt, Tomatenmark und Curry in einem Topf vorsichtig erwärmen. Frühlingszwiebeln hacken und dazugeben.

Würstchen zusammen mit Kartoffelspalten und Currydip servieren.

10.58 Filetsteaks mit Kartoffelgratin

Punkte pro Portion / Portionen: 10 / 2

Zutaten:

- 600 g Kartoffeln
- 500 ml fettarme Milch
- 2 TL Instant Gemüsebrühe
- Muskat
- 40 g Parmesan
- 2 Rinderfiletsteaks je 150 g
- schwarzer Pfeffer
- Salz
- 1 TL Öl

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. (Am Besten mit einer Reibe oder einem Kartoffelschäler) In einem Topf zusammen mit der Milch aufkochen, mit Gemüsebrühe und Muskat würzen und etwa 10 Minuten kochen lassen.

Die Kartoffelmasse in eine flache Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen und Parmesan bestreuen. Etwa 30 Minuten goldbraun backen.

Filetsteaks pfeffern. Eine beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln. Die Pfanne erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten braten. Zum Schluß salzen.

10.59 Knusprige Hähnchenschenkel mit grünen Bohnen

Punkte pro Portion / Portionen: 7,5 / 4

Zutaten:

- 1 EL Olivenöl
- 1 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 2 TL Honig
- 600 g Hähnchenkeule, ohne Haut
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 400 g Kichererbsen (Konserve), abgetropft
- 300 g grüne Bohnen
- 250 g Cocktailtomaten
- 1 Zitrone
- 2 Schalotten
- 3 EL gehackte Minze
- 3 EL gehackter Koriander
- 40 ml French Dressing
- 150 g Tzatziki

Zubereitung:

2 TL Olivenöl, 1 TL Kreuzkümmel, gemahlene Koriander und 1 TL Honig in einer Schüssel vermischen. Hähnchen hineinlegen, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt mindestens 30 min. marinieren.

Währenddessen einen kleinen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Bohnen putzen und halbieren im Wasser 5 Minuten kochen. Von der Hitze nehmen, kurz abschrecken und abtropfen lassen. Bohnen zusammen mit Kichererbsen in eine Schüssel geben. Tomaten halbieren, 1 TL Zitronenschale abreiben und Schalotten würfeln. Alles mit Minze, Koriander, restlichen Honig, Kreuzkümmel, restlichem Öl, sowie Dressing zu den Bohnen geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alle Zutaten gründlich unterheben. 30 Minuten beiseite stellen.

Währenddessen Grill anheizen oder eine Grillpfanne auf hohe Hitze stellen. Hähnchen

pro Seite circa 7 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einen Teller legen. 5 Minuten ruhen lassen. Zitronen in Spalten schneiden. Hähnchen mit Salat, Zitrone und Tzatziki anrichten.

10.60 Mini Frühlingsrollen

Punkte pro Portion / Portionen: 8 / 2

Zutaten:

- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 TL Sonnenblumenöl
- 250 g Tatar
- 1 Tomate
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Rosinen
- 2 EL gehobelte Mandeln
- 1/2 TL Zimt
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- 8 Scheiben Frühlingsrollenteig

Zubereitung:

Heizen Sie den Ofen auf 210 °C vor.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und Knoblauch pressen. 1 TL Öl in einer Bratpfanne auf mittlere Hitze erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch etwa 1 Minute anbraten. Hitze erhöhen, Tatar hinzugeben und etwa 5 Minuten anbraten, bis das Tatar braun ist. Eventuell verbleibende Flüssigkeit abschütten.

Tomate in Stücke schneiden und mit Tomatenmark, Rosinen, Mandeln und Gewürze zum Fleisch geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Weitere 5 Minuten köcheln lassen, dann zum Abkühlen zur Seite stellen.

Frühlingsrollenteig auf eine saubere Arbeitsfläche legen und je 3 EL der Füllung auf einer Rolle verteilen, dabei je 1 cm an den Rändern aussparen. Nun die Frühlingsrollen nacheinander zuerst von unten einschlagen, nun die Ränder zusammenklappen und abschließend den oberen Rand zuklappen. Lose Enden mit Wasser befestigen.

Die Frühlingsrollen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit restlichem Öl einpinseln. Die Rollen backen, bis sie schön braun sind und währenddessen

einmal wenden.

10.61 Cheeseburger mit Wedges

Punkte pro Portion / Portionen: 8 / 2

Zutaten:

- 500 g Kartoffeln
- 2 TL Öl
- Salz
- Cayennepfeffer
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 175 g Tatar, roh
- 20 g gehackte Petersilie
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 Eiweiß
- 20 g fettreduzierter Gouda oder Edamer
- 2 Stück Hamburgerbrötchen
- 4 Blatt Blattsalat
- 1 Stück Tomate

Zubereitung:

Ofen auf 230 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

Kartoffeln in Schnitze schneiden. Kartoffelecken mit der Schale nach unten auf dem Blech verteilen. Mit Öl einpinseln, mit Salz und Cayennepfeffer bestreuen und ca. 30 Minuten knusprig-braun backen.

Zwiebel fein hacken und Knoblauch pressen mit Tatar, Petersilie, Paniermehl und Eiweiß zu einem Fleischteig vermengen. Zu zwei Burgern formen. Burger in einer antihafbeschichteten Pfanne bei mittlere Hitze braten, dabei einmal wenden. Darauf achten, dass das Hackfleisch nicht mehr roh ist.

Aus der Pfanne heben, jeden Burger mit 1 EL Käse bestreuen, zum Überbacken aufs Blech legen; Käse schmelzen.

Tomate in Scheiben schneiden. Cheeseburger auf je einem Brötchen mit Salat und Tomate servieren. Dazu die Kartoffelecken reichen. Je nach Geschmack mit Ketchup, Senf und fettreduzierter Salatcreme garnieren.

10.62 Hühnchengratin mit Champignons und Tomaten

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 2

Zutaten:

- 1 TL Öl
- 600 g Hähnchenbrustfilet, roh
- 2 Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 250 g Champignons
- 1 Möhre
- 400 g Tomaten
- 60 g Tomatenmark
- 2 EL gehackte Petersilie
- 300 ml Bouillon (2 TL Instant)

Zubereitung:

Ofen auf 190 °C vorheizen.

In einer großen Pfanne Öl über mittlerer Hitze vorheizen. Hähnchenbrust darin pro Seite 3 - 5 Minuten anbraten. In eine feuerfeste Kasserolle oder Auflaufform geben.

Zwiebeln dünne Scheiben schneiden, Knoblauch pressen, Champignons und Möhre putze und in dünne Scheiben schneiden und Tomaten in Würfel schneiden. In der Pfanne Zwiebeln und Knoblauch unter 3 Minuten anbraten, Tomatenmark zugeben und mit der Brühe ablöschen. Zusammen mit Pilzen, Möhre, Tomaten und Petersilie in die Kasserolle geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

45 Minuten in den Backofen geben. Garniert mit etwas Petersilie servieren.

10.63 Glasnudeln mit Hühnchen

Punkte pro Portion / Portionen: 9 / 4

Zutaten:

- 200 g Glasnudeln
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 60 ml Fischsauce
- 700 g Broccoli
- 1 Karotte
- 60 ml Zitronensaft
- 3 EL Wasser
- 1 1/2 TL geriebener Ingwer
- 4 TL Erdnussöl
- 1 Zehe gepresster Knoblauch
- 1/2 TL Chilipulver
- 60 g geröstete Erdnüsse, gehackt
- 400 g Sojasprossen
- 20 g Koriander, gehackt

Zubereitung:

Nudeln 1 Std. in kaltem Wasser aufweichen. Hühnchen in eine kleine Schüssel legen und mit 1 EL Fischsauce bedecken.

Broccoli in Röschen teilen und Karotte in dünne Scheiben schneiden. Broccoli und Karotten 8 - 10 Minuten dünsten und mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen und beiseite stellen. Währendessen in einer weiteren kleinen Schüssel restliche Fischsauce, 3 EL Zitronensaft, Wasser und Ingwer vermischen und beiseite stellen.

Einen großen Wok oder Pfanne über mittlerer Hitze erwärmen. 2 TL Öl erhitzen und das Hühnchen hineingeben. Unter Rühren 4 min. anbraten. Hühnchen aus der Pfanne nehmen, abdecken und beiseite stellen.

Nudeln abtropfen lassen. Restliches Öl erhitzen, Knoblauch darin 30 Sekunden sautieren und Chili hinzufügen. Nudeln und Fischsauce Mischung hinzugeben und unter Rühren 3 min. anbraten. Hühnchen und Erdnüsse einrühren und von der Hitze nehmen. Restlichen Zitronensaft, Sojasprossen und Hälfte des Korianders einrühren.

Broccoli und Möhren auf den Servierteller geben. Nudeln und Hühnchen in der Mitte arrangieren und mit restlichem Koriander garnieren. Gleich servieren.

10.64 Rostbraten mit Pastinaken und Steckrüben

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 4

Zutaten:

- 500 g mageres Schweinefleisch
- 2 Pastinaken
- 1 Portion Steckrüben
- 400 g Kartoffeln
- 2 Stück Karotten
- 2 EL Olivenöl
- 4 Zehen gehobelter Knoblauch
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 300 g Broccoli
- 1 Packung Knorr Soße für Schweinebraten

Zubereitung:

Ofen auf 200 °C vorheizen. Schweinebraten, kurz von allen Seiten anbraten, in eine feuerfeste Form legen, locker mit Alufolie bedecken und ca. 1 Stunde rösten.

Pastinaken, Rüben und Kartoffeln würfeln, Karotte in dicke Stifte schneiden. Alles in eine weitere Auflaufform geben. Olivenöl, Knoblauch und Rosmarinnadeln darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach 1 Stunde Grillzeit das Gemüse auf einem Rost über dem Braten in den Ofen schieben. Folie vom Braten entfernen.

Braten weitere 45 Minuten garen, aus dem Ofen heben, mit Folie abdecken. 15 Minuten ruhen lassen, das Gemüse weiterrösten.

Inzwischen Broccoli in Röschen teilen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 7 Minuten bissfest kochen.

Die Sauce nach Packungsanweisung zubereiten. Den Braten in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse anrichten.

10.65 Hähnchen pikant

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 6

Zutaten:

- 1 TL Zimt
- 6 gehäutete Hähnchenunterschenkel
- 250 g gehäutete, gewürfelte Hähnchenbrust
- 300 ml Naturjoghurt
- 2 große Zwiebeln
- 2 grüne Chilischoten
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Zehe gehackter Knoblauch
- 1 EL süßer Paprika
- 2 EL Hühnerbrühe
- 1/2 TL geriebene Zitronenschale
- 1 rote gehackte Paprika
- 1 EL Maismehl
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Das Hähnchenfleisch mit Zimt einreiben, den Joghurt darüber lassen und etwa 30 Minuten ziehen lassen. Danach Hähnchen aus dem Joghurt nehmen und diesen aufbewahren.

Die Zwiebeln fein würfeln und mit gehackten Chilis, Kreuzkümmel und Knoblauch leicht in einer Kasserolle anbraten. Gemahlene Paprika und das Hähnchen dazugeben gut umrühren und dann Brühe, Zitronenschale und rote Paprika und die Hälfte des aufbewahrten Joghurtd dazu. Zudecken und ca. 45 Minuten langsam köcheln.

Das Maismehl mit dem übrigen Joghurt vermischen und kurz vor dem Servieren unter das Hähnchen rühren und noch 1 - 2 köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

10.66 Putengeschnetzeltes (II)

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 2

Zutaten:

- 1 Beutel Reis
- 300 g Putenbrustfilet
- 1 TL Öl
- schwarzer Pfeffer
- Salz
- 200 g Champignons
- 100 g Austernpilze
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Zehe gehackter Knoblauch
- 150 ml Hühnerbrühe
- 50 ml Weißwein
- 50 g Erbsen (TK)
- 1 EL gehackter Thymian
- 1 EL Soßenbinder
- Worcestersauce

Zubereitung:

Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Das Putenbrustfilet in Streifen schneiden. Eine beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln. Die Putenbruststreifen unter Rühren anbraten. Aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern.

Die Pilze putzen und klein schneiden, die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Beides mit Knoblauch in der Pfanne ca. 2 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Brühe und Wein ablöschen und dann etwa 10 Minuten schmoren.

Die Putenbruststreifen zusammen mit Erbsen und Majoran zu den Pilzen in die Pfanne geben. Weitere 5 Minuten alles erhitzen. Dann Saucenbinder unter Rühren einstreuen und aufkochen lassen. Mit Worcestersauce abschmecken. Mit Reis servieren.

10.67 Rehfrikadellen mit Chutney

Punkte pro Portion / Portionen: 15 (720Kcal/14g Fett) / 2

Zutaten:

- 2 Schalotte
- 1 kleine Ananas
- 2 EL Butter
- Curry
- 2 TL Thymian
- 50 ml Weißwein
- 350 g Rehfleisch
- 3 Eigelb
- Salz
- Pfeffer
- 2 Zitronengrasstengel
- 6 EL Semmelbrösel
- 2 EL Butterschmalz

Zubereitung:

Schalotten und Ananas würfeln. Die Hälfte der Schalotten in Butter andünsten. Ananaswürfel, Curry, Thymian und Wein zugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen.

Rehfleisch klein schneiden, grob pürieren. Schalotte mit Eigelb und Rehfleisch vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zitronengras waschen, längs halbieren. Um die vier Stängelhälften aus dem Brät jeweils 1 längliche Frikadelle formen, Spieße in Semmelbrösel wälzen und in heißem Butterschmalz langsam rundum braun braten. Chutney dazu servieren.

10.68 Zitronenhähnchen mit Sommergemüse

Punkte pro Portion / Portionen: 336Kcal, 7g Fett / 2

Zutaten:

- 1 unbehandelte Zitrone
- 250 g Broccoli
- 250 g Möhren
- 400 g Hähnchenbrustfilets
- schwarzer Pfeffer
- 3 EL Zitronensaft
- 200 ml Hühnerbrühe
- 1 kleine Zwiebel
- Salz
- 1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Backofen auf 230°C vorheizen. Die Zitrone waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben in eine Auflaufform legen.

Das Gemüse putzen, Broccoli in kleine Röschen teilen, Möhren in Stifte schneiden. Das Hähnchenbrustfilet in zwei Stücke teilen, pfeffern, auf die Zitronenscheiben legen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Hälfte der Hühnerbrühe angießen. Das Fleisch auf mittlerer Schiene etwa 15 Minuten im Backofen garen.

Die Zwiebel in Würfel schneiden und zusammen mit dem Gemüse in der restlichen Brühe etwa 10 Minuten dünsten.

Vor dem Servieren das Hähnchen nochmals salzen und mit Schnittlauch bestreuen. Zusammen mit dem Gemüse auf 2 Tellern anrichten.

Tip: Dazu passt Reis oder Baguette.

10.69 Ente mit Nudeln

Punkte pro Portion / Portionen: 1127Kcal, 46g Fett / 2

Zutaten:

- 2 Entenbrüste à 150 g
- Salz
- Pfeffer
- 1 Karotte
- 1 Schalotte
- 1 EL Zitronensaft
- 150 ml Fleischbrühe
- 4 EL klarer Honig
- 150 g Himbeeren
- 3 EL Mehl
- 1 EL Worcestersauce
- 400 g frische Linguine

Zubereitung:

Die Entenbrüste putzen und mit einem scharfen Messer mehrmals die Haut einschneiden. Kräftig mit Salz und Pfeffer einreiben. Das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten.

In der Zwischenzeit Karotte und Schalotte fein hacken. Beides mit Zitronensaft und der Hälfte der Fleischbrühe zum Fleisch geben und kurz dünsten. Die Hälfte des Honigs und der Himbeeren zugeben, die Hälfte des Mehls darüber streuen und unter ständigem Rühren 3 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Worcestersauce zugießen.

Die restliche Brühe zugießen und eine Minute köcheln, dann den Rest des Honigs und der Himbeeren zugeben und mit Mehl einstreuen und noch einmal 3 Minuten dünsten. Die Ente herausheben und die Sauce bei sehr schwacher Hitze köcheln.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Linguine bissfest kochen. Die Entenbrust in Scheiben schneiden und auf den Nudeln anrichten. Mit Sauce übergießen und servieren.

10.70 Geschmortes Huhn mit Spinat und Knoblauch

Punkte pro Portion / Portionen: 8 / 2

Zutaten:

- 500 g Spinat
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Tomatenmark
- 50 ml Wein
- 200 ml Hühnerbrühe
- 50 g schwarze Oliven

Zubereitung:

Spinat putzen. Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Filets darin anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

Für die Sauce Knoblauch fein hacken, die Hälfte davon mit Tomatenmark im Bratensatz kurz anrösten und mit Weißwein und 150 ml Brühe ablöschen. Oliven in Ringe schneiden, dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrustfilets darin ca. 5 - 8 Minuten ziehen lassen.

Spinat mit restlichem Knoblauch in einem beschichteten Topf andünsten, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, mit restlicher Brühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel ca. 3 Minuten garen.

Tip: Dazu passt Petersilienreis oder frisches Ciabatta.

10.71 Wiener Schnitzel nach Mälzer

Zutaten:

- Mehl
- Eier
- Paniermehl
- 4 dünne Kalbsschnitzel ca. 120 g
- Salz
- Pfeffer
- Butterschmalz

Zubereitung:

Je einen tiefen Teller mit Mehl, verquirltem Ei und Paniermehl füllen.

Die Kalbsschnitzel vorsichtig flach klopfen, salzen, pfeffern, dann in Mehl wenden, durch die Eimasse ziehen und im Paniermehl wenden. Das Paniermehl nicht andrücken, sonst gibt es keine Blasen in der Panade.

Die panierten Schnitzel in eine Pfanne mit heißem Butterschmalz geben, die Hitze auf mittlere Temperatur reduzieren und unter leichtem Schütteln der Pfanne auf beiden Seiten goldbraun braten.

10.72 Thai Wok mit Tatar und Erdnüssen

Punkte pro Portion / Portionen: 7 / 4

Zutaten:

- 240 g Reis
- 2 TL brauner Zucker
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Sojasauce
- 1 Chilischote
- 2 EL Austernsauce
- Ingwer (2cm)
- 2 EL Wasser
- 3 Frühlingszwiebeln
- 400 g Bohnen
- 2 TL Sesamöl
- 30 g Erdnüsse
- 400 g Tatar
- 3 EL gehackter Basilikum

Zubereitung:

Reis nach Packungsanleitung zubereiten. In der Zwischenzeit Knoblauch pressen, Chili entkernen und in feine Ringe schneiden, Ingwer pressen und alles in einer Schale mischen.

Ein Wok oder eine große Pfanne erhitzen. Das Öl hineingeben, warten bis das Öl heiß ist. Die Hälfte des Tatars hinzugeben und anbraten. Vom Herd nehmen und zur Seite stellen. Das Wok erneut erhitzen und das restliche Tatar darin anbraten.

In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und mit der Chili-Mischung hinzugeben und eine weitere Minute anbraten. Das restliche Fleisch, Zucker, Sojasauce, Austernsauce und Wasser in die Pfanne geben und etwa 2 Minuten köcheln, bis die Sauce leicht eingekocht ist. Bohnen dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Erdnüsse und die Hälfte des Basilikums unterheben. Noch eine weitere Minute scharf anbraten.

Sofort mit dem restlichen Basilikum garnieren und zusammen mit dem Reis servieren.

10.73 Reh Ragout mit Kirschsoße

Punkte pro Portion / Portionen: 477 kcal, 18 g Fett / 4

Zutaten:

- 800 g Rehfleisch
- 2 EL Öl
- Kräutersalz
- 3 Zwiebeln
- 200 ml Rotwein
- 400 ml Brühe
- 1 TL Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Kirschmarmelade
- Gefro Jägersoße (Pulver) zum Binden
- 200 g Kirschen
- Pfeffer

Zubereitung:

Rehfleisch in Würfel schneiden. Öl erhitzen und Rehfleisch darin anbraten. Mit Kräutersalz würzen.

Zwiebeln schälen, würfeln, dazugeben und glasig schwitzen. Rotwein und Brühe angießen und aufkochen lassen. Wacholderbeeren, Lorbeerblätter und Kirschmarmelade dazugeben und das ganze etwa 45 Minuten köchel lassen.

Mit Gefro Jägersoße binden und 5 Minuten köcheln lassen.

Frische Kirschen waschen, entsteinen. (TK Kirschen auftauen lassen) Die Kirschen zum Ragout geben, erhitzen und mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

10.74 Hackfleischrolle

Punkte pro Portion / Portionen: 806 kcal, 22,1 g Fett / 2

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Brötchen
- 150 g Tatar
- 4 EL Tomatenmark
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- Majoran
- Paprikapulver
- 1 Packung Kartoffelkloßteig (Kühlregal)
- 30 g Butterschmalz

Zubereitung:

Die Zwiebel kleinschneiden und mit dem eingeweichten Brötchen, Tatar, Tomatenmark, Ei, Salz, Pfeffer, Majoran und Paprikapulver verarbeiten.

Den Kloßteig zwischen 2 Folien zu einem Rechteck ausrollen. Fleisch darauf verteilen und zu einer Rolle formen. Von der Rolle 2 cm dicke Scheiben abschneiden und in Butterschmalz goldgelb braten.

10.75 Steak mit Pilzsauce und grünen Bohnen

Punkte pro Portion / Portionen: 731 kcal, 18,5 g Fett / 2

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 200 g Champignons
- 200 g Reis
- Salz
- 2 TL Butterschmalz
- 300 g TK grüne Bohnen
- 2 Scheiben Roastbeef à 150 g
- 3 TL Worcestersauce
- 30 ml Weinbrand
- 125 ml Rama Cremefine zum Kochen
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel vierteln und in dünne Scheiben schneiden, Knoblauch pressen, Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Reis in Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Eine große beschichtete Pfanne über mittlerer Hitze erhitzen. Butterschmalz in die Pfanne geben Zwiebeln, Knoblauch und Champignons unter Rühren etwa 3 Minuten anbraten. Mit Deckel abdecken und weitere 5 Minuten köcheln. In eine Schüssel geben und beiseite stellen.

Bohnen in Salzwasser dünsten. Pfanne erneut erhitzen. Steaks hineingeben und 4 Minuten pro Seite braten. Auf einen Teller geben, mit Alufolie abdecken und ca. 10 Minuten bei 100°C im Ofen ruhen lassen.

Pfanne erneut erhitzen. Zwiebelmischung, Worcestersauce und Weinbrand in der Pfanne unter Rühren reduzieren. Rama einrühren und zum Kochen bringen. 1 Minute kochen und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Steak mit Sauce, Bohnen und Reis servieren.

10.76 Hackfleischrolle

Kalorien pro Portion / Portionen: 806 kcal, 22,1 g Fett / 2

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Brötchen
- 150 g Tatar
- 4 EL Tomatenmark
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- Majoran
- Paprikapulver
- 1 Packung Kartoffelkloßteig (Kühlregal)
- 30 g Butterschmalz

Zubereitung:

Die Zwiebel kleinschneiden und mit dem eingeweichten Brötchen, Tatar, Tomatenmark, Ei, Salz, Pfeffer, Majoran und Paprikapulver verarbeiten.

Den Kloßteig zwischen 2 Folien zu einem Rechteck ausrollen. Fleisch darauf verteilen und zu einer Rolle formen. Von der Rolle 2 cm dicke Scheiben abschneiden und in Butterschmalz goldgelb braten.

10.77 Honig Senf Hähnchen mit Röstgemüse

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5 / 4

Zutaten:

- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 2 TL Olivenöl
- 2 EL Honig
- 4 TL Rosmarin
- 2 EL Senf
- 1 EL Balsamicoessig
- Salz
- Pfeffer
- 600 g Möhren
- 800 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Ofen auf 200°C vorheizen.

Große Pfanne stark erhitzen. Hähnchen von beiden Seiten je 2 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Honig, Rosmarin, Senf und Essig in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Karotten säubern und vierteln, Kartoffeln schälen und in Schnitze schneiden, Zwiebel in Ringe schneiden und Knoblauch in Scheiben schneiden. Alles in einen Bräter geben und mit Olivenöl vermengen. Gemüse im Ofen 30 Minuten rösten, dabei einmal wenden. Hähnchen zwischen dem Gemüse arrangieren. Mit Marinade nappieren und weitere 15 Minuten rösten.

Beiseite stellen und 5 Minuten ruhen lassen. Hähnchen in 4 Stücke tranchieren und zusammen mit dem Gemüse servieren.

10.78 Gamsbraten auf Großvenediger Art

Kcal pro Portion / Portionen: 723 Kcal, 36 g Fett / 4

Zutaten:

- 1000 g Gamsfleisch (ausgelöst vom Schlegel)
- Salz
- 2 Stück Zwiebel
- 1 Pastinakenwurzel (ersatzweise eine Möhre)
- 3 Lorbeerblätter
- 4 Zweige Thymian
- 4 Gewürznelken
- 4 zerdrückte Wacholderbeeren
- 1/8 l Essig
- 1/4 l Rotwein
- 1/4 l Wasser
- 100 g Spickspeck
- Pflanzenöl
- 1/2 l Rotwein
- 300 ml Schlagsahne
- 100 g Schwarzbrottrinde
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Wildfond
- Mehl nach Bedarf

Zubereitung:

Das ausgelöste Keulenfleisch wenn nötig mit einem Küchengarn in Fassung bringen, rundrum salzen. Eine Zwiebel und Pastinake in grobe Stücke schneiden. Beides mit dem Fleisch, 2 Lorbeerblättern, Thymian, Nelken und Wacholderbeeren in einen Topf geben. Essig, Rotwein und Wasser gemeinsam zum Kochen bringen und sprudelnd über das Fleisch gießen. Bei Zimmertemperatur auskühlen lassen und das Ganze mit Folie abgedeckt im Kühlschrank 1 bis 2 Tage marinieren.

Gamsbraten auf Großvenediger Art

Das Fleisch aus der Marinade heben, mit Küchenkrepp abtupfen und mittels einer Spicknadel mit Speck spicken. Das Fleisch in eine leicht befettete Pfanne setzen und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten bei 200°C braten. Dann mit der Hälfte von Wein und Schlagsahne aufgießen. Zwiebel hacken und Schwarzbrottrinde in Stücke schneiden, beides mit Lorbeerblatt zum Braten geben. Salzen und pfeffern und die Hitze auf 180°C reduzieren. Unter regelmäßigem Nachgießen mit Wein und Schlagsahne etwa 90 Minuten braten.

Sobald das Fleisch weich ist, Braten aus dem Ofen nehmen und warm stellen. Inzwischen die Sauce passieren, mit dem Wildfond aufgießen und sämig einkochen lassen. Die Gamskeule in Scheiben schneiden. Die Sauce bei Bedarf mit etwas Mehl bestäuben und durch ein feines Sieb über die Fleischstücke passieren.

11 Aufläufe, Lasagne & Souflés

11.1 Blumenkohlauflauf

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 4

Zutaten:

- 2 Köpfe Blumenkohl
- Salz
- 640 g Kartoffelpüree/-stock, verzehrfertig
- Muskatnuss
- 360 g Putenbrustfilet
- 1 EL Mehl
- 1 TL Pflanzenöl
- 2 Zwiebeln
- Pfeffer
- 6 EL geriebener Parmesan
- 3 EL Paniermehl

Zubereitung:

Blumenkohl in Röschen zerteilen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Blumenkohl abtropfen lassen, mit Kartoffelpüree vermengen, mit Muskatnuss würzen und in eine flache feuerfeste Auflaufform geben.

Putenbrustfilet in Streifen schneiden und mit Mehl bestäuben. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin ca. 5 Minuten braten. Zwiebeln in Ringe schneiden, zum Fleisch geben und kurz mitgaren. Fleischmasse mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Püremasse verteilen.

Käse und Paniermehl mischen, über dem Auflauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 25 Minuten backen.

11.2 Champignon geflügel Auflauf

Punkte pro Portion / Portionen: 8 / 2

Zutaten:

- 240 g Hähnchenbrustfilet
- Salz
- Pfeffer
- Ingwerpulver
- 500 g Champignons
- 4 Schalotten
- 180 ml fettarme Milch
- 1 EL heller Saucenbinder
- 3 EL gehackte Petersilie
- 240 g gegarte Spätzle
- 4 EL geriebener Parmesan
- 1 Salatgurke
- $\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Päckchen Fix für Salatsauce
- $\frac{1}{2}$ TL Dill

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden, in einer beschichtet Pfanne fettfrei anbraten, mit Salz, Pfeffer und Ingwer würzen und herausnehmen. Champignons vierteln, Schalotten würfeln und beides in der gleichen Pfanne andünsten. Milch angießen, Saucenbinder unter Rühren einstreuen und aufkochen lassen. Petersilie einrühren und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Champignon Gemüse mit Hähnchenstreifen und Spätzle in eine Auflaufform geben, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten backen.

Salatgurke halbieren und in Halbmonde, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Fix für Salatsauce nach Packungsanweisung ohne Öl zubereiten, Dill einrühren, mit den Salatzutaten vermengen und zu dem Auflauf servieren.

11.3 Gnocchiauflauf

Punkte pro Portion / Portionen: 12 / 2

Zutaten:

- 400 g Gnocchi
- Salz
- 200 ml fettarme Milch
- 100 g Schmelzi Du Darfst
- 1 TL gekörnte Fleischbrühe
- 1 Prise Muskat
- 1 EL Speisestärke
- 150 g Tomato al Gusto
- 100 g gekochter Schinken

Zubereitung:

Die Gnocchi nach Packungsanleitung zubereiten. Abgießen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Milch erwärmen, den Schmelzkäse stückweise dazugeben und unter Rühren auflösen. Mit der gekörnten Brühe und Muskat würzen. Speisestärke in etwas Wasser auflösen, dann in die Käsesauce einrühren und einmal aufkochen lassen. Die Tomatensauce hinzufügen und alles gut durchrühren.

Den gekochten Schinken in Streifen schneiden, mit den Gnocchi vermischen und beides zusammen in eine Feuerfeste Form geben.

Die Sauce über die Gnocchi gießen und etwa 15 Minuten im Ofen goldbraun überbacken.

11.4 Gratiniertes Blumenkohl mit Fleischbällchen

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5 / 4

Zutaten:

- 500 g neue Kartoffeln
- 1 großer Blumenkohl
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 400 g Tartar
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Rama Cremefine zum Kochen
- 40 g geriebener Parmesan
- 40 g geriebener Gruyere
- 1 EL Stärkemehl
- Cayennepfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln halbieren und in leicht gesalzenem Wasser 20 Minuten simmern lassen, bis sie zart sind. Blumenkohl währenddessen für 12 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen.

In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln und Chilischote fein hacken und mit Tartar vermengen. Würzen und zu 20 kleinen Bällchen formen. In einer Antihaft-Pfanne fettfrei 15 Minuten braten.

Backofen auf 200°C vorheizen. Kartoffeln und Blumenkohl abgießen und das Kochwasser vom Blumenkohl auffangen. Beides in einer Auflaufform verteilen und Fleischbällchen dazu geben. 250 ml des Kochwassers in einen Topf geben, Cremefine einrühren und simmern lassen. Den Käse, bis auf 1 EL Parmesan dazugeben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren zum Schmelzen bringen. Stärke mit 2 EL kaltem Wasser verrühren und zur Sauce geben, würzen.

Sauce gleichmäßig über Blumenkohl und Kartoffeln verteilen. Cayennepfeffer und restlichen Parmesan darüber streuen. Backen bis der Käse geschmolzen und braun sind.

11.5 Italienischer Kartoffelauflauf

Punkte pro Portion / Portionen: 8 / 2

Zutaten:

- 4 große Kartoffeln
- 2 kleine Zucchini
- 2 kleine Aubergine
- Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Magerquark
- 100 ml Gemüsebrühe
- Cayennepfeffer
- 1 Kugel Mozzarella
- einige Blätter Basilikum

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale in reichlich kochendem Wasser ca. Minuten garen und schälen. Kartoffeln, Zucchini und Aubergine in Scheiben schneiden. Auberginen- und Zucchinischeiben und salzen, 15 Minuten ruhen lassen und in einer beschichteten Pfanne fettfrei goldbraun braten. Gemüse- und Kartoffelscheiben abwechselnd fächerförmig in eine Auflaufform schichten.

Knoblauch fein hacken, mit Quark und Gemüsebrühe verrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Paprikapulver würzig abschmecken und über das Gemüse gießen.

Mozzarella in Streifen schneiden und über dem Auflauf verteilen. Alles im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten überbacken und mit Basilikum garniert servieren.

11.6 Karottenkartoffelsoufflé

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 / 4

Zutaten:

- 10 g Butter
- 4 EL Semmelbrösel
- 700 g mehlig kochende Kartoffeln, in der Schale gebacken
- 2 Karotten, geraspelt
- 2 Eier, getrennt
- 2 EL Orangensaft
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

TIPP: Die Kartoffeln mit einer Gabel rundum einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 190°C ca. 1 Stunde backen und auskühlen lassen.

Eine 900 ml Auflaufform mit Butter einpinseln und mit 3 EL der Semmelbrösel ausschwenken.

Die gebackenen Kartoffeln schälen und in eine Schüssel geben. Karotten, Eidotter, Orangensaft und Muskat zufügen. Salzen, pfeffern und verrühren. Das Eiweiß in einer separaten Schüssel steif schlagen, dann mit einem Metallöffel vorsichtig unter die Kartoffelmasse heben.

Die Soufflémasse vorsichtig in die Auflaufform geben. Mit restlichen Semmelbröseln bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 40 Minuten backen, bis das Soufflé aufgegangen und oben goldbraun ist. Während des Backens die Ofentür nicht öffnen, da das Soufflé sonst zusammenfällt. Sofort servieren.

11.7 Kartoffel-Broccoli-Auflauf

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 2

Zutaten:

- 500 g Broccoli
- Salz
- 6 mittelgroße, gekochte Kartoffeln
- 2 rote Paprika
- 250 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Schmelzkäse (25% Fett i. Tr.)
- Pfeffer
- Muskat

Zubereitung:

Broccoli in Röschen teilen und in Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, Paprikaschoten in grobe Würfel schneiden. Alles in eine Auflaufform schichten.

Gemüsebrühe aufkochen, Käse darin schmelzen mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Käseguss über Auflauf geben und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten überbacken.

11.8 Käseauflauf

Punkte pro Portion / Portionen: 14,5 / 4

Zutaten:

- 150 g frische Semmelbrösel
- 150 g Greyerzer, gerieben
- 150 ml lauwarme fettarme Milch
- 125 g zerlassene Butter
- 2 getrennte Eier
- 2 EL frisch gehackte Petersilie
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

Eine feuerfeste Form mit einem Volumen von etwa 1 Liter einfetten.

Die Semmelbrösel und den Käse in einer Schüssel mischen. Die Milch mit der Käsemischung verrühren. Butter, Eigelb und Petersilie zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut verrühren.

Das Eiweiß steif schlagen und unter die Käsemischung heben. Den fertigen Teig in die vorbereitete Backform füllen.

Den Auflauf in einem auf 190°C vorgeheizten Ofen 45 Minuten backen, bis er goldbraun geworden, etwas aufgegangen ist und ein in die Mitte gestochener Metallspieß sauber bleibt.

Den fertigen Auflauf noch heiß servieren.

Variation: Anstelle des Greyerzer kann auch ein anderer geschmacksintensiver Käse verwendet werden.

11.9 Krabben Spinat Lasagne

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 4

Zutaten:

- 1 TL Pflanzenmargarine
- 2 EL Mehl
- 125 ml fettarme Milch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Prise Muskat
- Salz
- Pfeffer
- 800 g Blattspinat
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Krabben
- 12 Lasagneblätter, trocken
- 80g geriebener Parmesan

Zubereitung:

Margarine zerlassen, Mehl darüber stäuben und goldgelb anschwitzen, Nach und nach Milch mit Gemüsebrühe angießen und aufkochen lassen. Sauce und Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinat grob hacken, Zwiebel und Knoblauchzehen würfeln, mit Krabben in einer beschichteten Pfanne andünsten, Spinat zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Abwechselnd Lasagneblätter, Spinatmasse und Sauce in eine flache eckige Auflaufform schichten, dabei mit Lasagneblättern beginnen und mit Sauce abschließen. Krabben Spinat Lasagne mit Käse bestreut im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca. 40 Minuten backen.

11.10 Lasagne mit Meeresfrüchten

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 / 4

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Olivenöl
- 800 g gestückelte Tomaten (Dose)
- 4 TL gemischte, getrocknete Kräuter
- 2 TL Brühpulver
- 500 g gemischte Meeresfrüchte
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 9 Lasagneplatten
- 200 g Schmelzkäse 20 - 25% Fett i. Tr.
- 1 Ei
- 150 g Cocktailtomaten

Zubereitung:

Den Ofen auf 190 °C vorheizen.

Die Zwiebel hacken und den Knoblauch pressen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und Zwiebel glasig schwitzen. Knoblauch hinzufügen und weiter dünsten bis sich die Zwiebeln beginnt zu bräunen. Tomaten, 2 TL der Kräuter und Brühe hinzugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Meeresfrüchte in die Sauce geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Form mit 1/3 der Lasagneplatten auslegen und mit der Hälfte der Sauce bedecken. Den Vorgang wiederholen und mit Lasagneplatten abschließen.

Den Schmelzkäse mit dem Ei und den restlichen Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse auf die Lasagne geben. Die Kirschtomaten halbieren und auf der Lasagne verteilen. Lasagne etwa 40 Minuten im Ofen backen.

11.11 Lasagne mit Schinken und Käse

Punkte pro Portion / Portionen: 11 / 4

Zutaten:

- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Topf Basilikum
- 250 g Lasagne Platten
- 500 ml passierte Tomaten
- 150 g roher Schinken, gewürfelt
- 300 g Feta light
- 100 g geraspelter Gouda

Zubereitung:

Gemüse waschen und Putzen. Paprika, Zucchini und Aubergine in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Gemüse kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Basilikumblätter unterheben.

Backofen auf 200°C vorheizen. Eine gefettete Auflaufform mit Lasagneplatten auslegen. Die Hälfte des Gemüses und ein Drittel der passierten Tomaten darauf verteilen. Mit der Hälfte des Schinkens bedecken und ca. 100 g Feta darüber bröckeln. Eine zweite Lage Nudeln, restliches Gemüse, ein Drittel Tomaten, restlichen Schinken und 100 g Feta darauf schichten. Mit übrigen Lasagne Blättern und passierten Tomaten bedecken. Mit restlichen Feta und Gouda bestreuen.

Lasagne auf der unteren Schiene in den vorgeheizten Backofen schieben und ca. 40 Minuten backen.

11.12 Lasagne mit Spinat und Pilzen

Punkte pro Portion / Portionen: 8,5 / 4

Zutaten:

- 900 g TK Spinat
- 2 Knoblauchzehen
- 120 g Schalotten
- 250 g Waldpilze
- 40 g Butter
- 100 g geriebener Emmentaler
- Salz
- Muskat
- 2 EL gehackter Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- 20 g Mehl
- 300 ml fettarme Milch
- 60 g Parmesan
- 8 Platten Lasagne

Zubereitung:

Spinat kochen und abtropfen lassen. Flüssigkeit auffangen. Knoblauch pressen, Schalotten in Würfel und Pilze in Stücke schneiden. Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne zerlassen, Knoblauch, Schalotten und Pilze zugeben und bei schwacher Hitze 3 Minuten dünsten. Spinat, Emmentaler, 1 Prise Muskat und Basilikum zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die restliche Butter in einem anderen Topf bei schwacher Hitze zerlassen. Das Mehl zugeben und etwa 1 Minute anschwitzen. Unter ständigem Rühren nach und nach die Milch zugießen und 300 ml von der aufgefangenen Spinatflüssigkeit. (Fehlende Flüssigkeit mit Milch aufgießen) Aufkochen lassen und 25 g des Parmesans einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hälfte der Spinatmischung in die Auflaufform geben, mit einer Schicht Lasagneplatten abdecken und mit der Hälfte der Käsesauce übergießen. Den Vorgang wiederholen und zum Schluß mit restlichem Käse bestreuen.

Im Ofen etwa 30 Minuten goldbraun backen.

11.13 Nudelaufbau mit Steinbutt

Punkte pro Portion / Portionen: 12,5 / 4

Zutaten:

- 30 g Butter
- 500 g Steinbutt
- 600 ml fettarme Milch
- 2 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- 45 g Crème légère
- 1 EL frisch gehackte Petersilie
- 2 hartgekochte Eier
- 450 g Fusilli
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Den Steinbutt in eine Auflaufform geben und mit Milch übergießen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C 15 Minuten backen. Die Kochflüssigkeit vorsichtig abgießen und darauf achten, dass der Fisch nicht zerfällt. Die gekochten Eier zerdrücken.

Die Butter in einem Topf zerlassen und mit dem Mehl verrühren. Nach und nach die Fischflüssigkeit einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Crème légère, Petersilie und Eier zugeben und unter ständigem Rühren 2 Minuten kochen.

Unterdessen einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, Fusilli und Zitronensaft zugeben und 8 - 10 Minuten oder nach Packungsanweisung kochen, bis die Pasta gar ist, aber noch Biss hat.

Die Pasta abgießen und über den Fisch geben. Mit der Eisaucen übergießen und die Auflaufform für weitere 10 Minuten in den Backofen stellen.

11.14 Nudel Lauch Gratin

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 4

Zutaten:

- 180 g Nudeln
- Salz
- 2 Stangen Lauch
- 4 Karotten
- 1 TL Pflanzenöl
- 300 g Tatar
- 200 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- 80 g geriebener Parmesan

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen.

Lauch in Ringe schneiden und Karotten würfeln. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Tatar darin knusprig braten. Gemüse zum Tatar geben, Brühe angießen und ca. 5 Minuten garen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Nudeln und Tatar-Gemüsemasse vermengen und in eine flache Auflaufform füllen. Käse darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 15 Minuten überbacken.

11.15 Rosenkohlauflauf

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 2

Zutaten:

- 500 g Rosenkohl
- Salz
- 1 Schweineschnitzel (150 g)
- 1 TL Pflanzenöl
- 500 ml fettarme Milch
- 2 EL Polenta
- 1 Msp. Gerieben Muskatnuss
- 2 TL Zitronensaft
- Pfeffer
- 1 TL Mandelblätter
- 2 gekochte Kartoffeln
- 2 rote Paprikaschoten
- 50 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

Rosenkohl in Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Schweineschnitzel in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleischstreifen darin von allen Seiten anbraten.

Rosenkohl längs halbieren und mit der Schnittflächen nach unten in eine flache Auflauf- oder Quicheform legen. Fleischstreifen auf dem Rosenkohl verteilen. Für die Sauce Milch aufkochen, Polenta einrühren und zugedeckt bei milder Hitze ca. 10 Minuten ausquellen lassen.

Sauce mit Muskatnuss, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und über den Rosenkohl gießen. Mandelblätter darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 160°C ca. 25 Minuten überbacken.

Kartoffeln und Paprikaschoten würfeln. Kartoffelwürfel in einer beschichteten Pfanne fettfrei unter Rühren anbraten. Paprikawürfel und Brühe zufügen und ca. 5 Minuten garen. Rosenkohl-Auflauf mit Kartoffel-Paprikagemüse servieren.

11.16 Spargelauflauf

Punkte pro Portion / Portionen: 7,5 / 2

Zutaten:

- 1 kg weißen Spargel
- Zucker
- 3 Eier
- 250 g Magerquark
- 1 EL Weizenstärke
- 1 Msp. Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- 3 EL Mehl
- ca 600 g Kartoffeln

Zubereitung:

Spargel schälen und in Wasser mit Salz und Zucker etwa 10 Minuten garen. Den Spargel abtropfen lassen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Auskühlen lassen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Quark und der Weizenstärke verrühren.

Die Eier Quark Masse mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Spargelstücke mit etwas Mehl bestäuben und unter die Masse heben.

Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter die Masse ziehen. Die Masse in eine Auflaufform geben. Diese in eine etwas größere, mit Wasser gefüllte Form stellen. In dem Wasserbad den Auflauf etwa 40 Minuten stocken lassen.

Die Kartoffeln schälen und etwa 20 Minuten kochen. Zusammen mit dem Auflauf servieren.

11.17 Spargel Schinken Gratin

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 / 4

Zutaten:

- 1 kg Spargel
- 1 Bund Kerbel oder Schnittlauch
- 200 g gekochter Schinken
- 600 - 800 g Kartoffeln
- 2 Eier
- 125 ml fettarme Milch
- 375 ml Gemüsebrühe
- Muskat
- Pfeffer
- Paprika
- Salz

Zubereitung:

Spargel putzen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Kerbel grob hacken, Kochschinken in Würfel und Kartoffeln in feine Scheiben hobeln. Spargel, Kartoffeln und Kochschinken in eine Auflaufform geben.

Eier mit Milch und Gemüsebrühe verquirlen, mit Kerbel, Muskat, Pfeffer, Paprikapulver und Salz würzen und über das Gemüse geben.

Spargel Schinken Gratin bei 200°C im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten garen.

11.18 Spinat Champignon Lasagne

Punkte pro Portion / Portionen: 3,5 / 4

Zutaten:

- 500 g Spinat
- 500 g Champignons
- 4 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- 4 TL Sojasauce
- 160 g Lasagneblätter, trocken und ohne Vorkochen
- 1 TL Pflanzenmargarine
- 6 EL Parmesan

Zubereitung:

Spinat waschen, nur wenig abtropfen lassen, in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Champignons würfeln, in einer beschichteten Pfanne anbraten, herausnehmen und mit dem Spinat vermengen. Mehl über den Bratfond streuen, Spinatwasser mit Wasser auf 280 ml auffüllen, unter Rühren angießen und mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen.

Lasagneblätter und Gemüse abwechselnd in eine ofenfeste mit Margarine gefettete Form schichten, dabei mit Lasagneblättern beginnen und mit Gemüse abschließen. Sauce angießen und mit Parmesan bestreuen und im Backofen 30 Minuten bei 200°C backen.

TIPP: Zusätzlich 200 g Tofuwürfel zufügen. Pro Portion 1 Extra Punkt.

11.19 Überbackener Maccaroniauflauf mit Gemüse

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 4

Zutaten:

- 180 g trockenen Maccaroni
- 150 g frische Bohnen
- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Paprika
- Salz
- 300 g TK Blumenkohl
- 450 ml fettarme Milch
- 100 g geriebener Parmesan
- Pfeffer
- 3 EL Stärkemehl

Zubereitung:

Maccaroni nach Packungsanleitung bissfest garen.

Ofen auf 190°C vorheizen. Die Bohnen Putzen und klein schneiden, Zucchini in Scheiben und Paprika in Stücke schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen und unaufgetauten Blumenkohl hinzugeben. Etwa 4 Minuten kochen lassen und dann restliches Gemüse zum blanchieren dazugeben.

Milch erhitzen und mit Stärke abbinden. Vom Herd nehmen und einen Großteil des Käses unterrühren, bis er geschmolzen ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Abgetropften Maccaroni und das Gemüse gut mit der Käsesauce vermischen und in eine ofenfeste Form geben. Mit dem restlichen Käse bestreuen. Etwa 15 - 20 Minuten backen bis der Käse zerlaufen und goldbraun ist.

11.20 Vegetarisches Moussaka

Punkte pro Portion / Portionen: 7,5 / 4

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 200 g Pilze
- 1 TL Öl
- 300 g Soja Geschnetzeltes
- 500 g gestückelte Tomaten, Tetra Pack
- 750 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Stärkemehl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 große Aubergine
- 1 Ei
- 100 g Frischkäse 16% Fett absolut
- 150 g fettarmer Joghurt

Zubereitung:

Backofen auf 190°C vorheizen.

Zwiebel fein würfeln und Knoblauch pressen. Zucchini in Stücke und Pilze in Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch und Soja Geschnetzeltes unter ständigem Rühren 5 - 6 Minuten anbraten.

Tomate, Zucchini, Pilze und Brühe hinzufügen. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und anschließend ohne Deckel 10 bis 15 Minuten simmern lassen. Stärke mit 4 EL kaltem Wasser mischen und dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Aubergine in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Masse in eine rechteckige Auflaufform geben und die Hälfte der Auberginenscheiben darauf verteilen, das ganze wiederholen.

Ei, Frischkäse und Joghurt zusammen schaumig schlagen und gleichmäßig auf den Auberginenscheiben verteilen. Etwa 35 Minuten überbacken bis sich eine goldbraune Kruste gebildet hat.

11.21 Zucchini Kartoffel Gratin

Punkte pro Portion / Portionen: 14,5 / 4

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 500 g Zucchini
- 50 g in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 300 g Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- 80 g Cheddar, gerieben
- 2 EL Öl
- 40 g rote Linsen
- 1 Kopfsalat
- 1 Bund Rucola
- 4 EL Weinessig

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Gemüse abwechselnd schuppenförmig in eine Auflaufform schichten.

Tomaten in Streifen schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Hälfte der Zwiebeln und Tomaten streifen mit Sahne verrühren, salzen und pfeffern. Über das Gratin gießen und mit Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 45 Minuten garen. Rest der Zwiebeln und Linsen in 1 EL Öl andünsten. Mit 100 ml Wasser ablöschen, würzen. Zugedeckt ca. 10 Minuten garen.

Inzwischen Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Restliches Öl und Essig zu den Linsen geben. Nochmals abschmecken und über dem Salat verteilen.

11.22 Spargel-Lasagne mit Lachs

Punkte pro Portion / Portionen: 8,5 / 4

Zutaten:

- 500 g grüner Spargel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 375 g Lachs
- 1 TL Zitronensaft
- 2 TL Pflanzenöl
- 2 TL Mehl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 125 ml fettarme Milch
- 200 ml Fischfond
- 2 EL Stärkemehl
- 1 Prise Muskat
- 5 g Estragon, frisch
- 6 Stück Lasagneplatten
- 6 EL geriebener Parmesan

Zubereitung:

Spargel putzen, die holzigen Enden abschneiden und gegebenenfalls im unteren Bereich schälen. Dann in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen und abtropfen lassen. Lachs würfeln, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und in erhitztem Öl anbraten.

Spargelstücke mit Mehl bestäuben, anschwitzen. Langsam Brühe, Milch und Fond angießen, aufkochen lassen und mit Stärke andicken. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Muskat und Estragon abschmecken.

Boden einer Auflaufform mit 3 Lasagneplatten auslegen, Spargelmischung darauf verteilen, mit Lachs belegen und mit restlichen Nudelplatten bedecken. Mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 °C ca. 30 Minuten überbacken.

11.23 Makkaroni Auflauf

Punkte pro Portion / Portionen: 8 / 6

Zutaten:

- 1 TL Öl
- 500 g Tatar
- 1 Zwiebel
- 400 ml Tomatensauce
- 60 ml trockener Rotwein
- 1 TL Zimt
- 230 g Vollkornnudeln
- 3 Eier
- 550 ml fettarme Milch
- 1 EL Pflanzenmargarine
- 1 EL Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 90 g Parmesan

Zubereitung:

Für die Fleischsauce eine große Pfanne über mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel hacken und mit Tatar etwa 10 Minuten anbraten. Tomatensauce, Wein und Zimt einrühren. Zum Kochen bringen und Hitze reduzieren. Mit Deckel 30 Minuten simmern lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Währenddessen Pasta nach Packungsangabe kochen, abtropfen lassen. Pasta mit einem Ei und 175 ml Milch vermengen und beiseite stellen.

Backofen auf 180°C vorheizen. Auflaufform mit Öl auspinseln.

Für die Sauce Margarine in einem kleinem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Mehl, Salz und Pfeffer einrühren. Langsam, unter ständigem Rühren die restliche Milch hinzugeben. Unter Rühren 5 - 8 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und die restlichen Eier unterrühren.

Hälfte der Pastamischung in die Form geben, mit Fleischsauce bedecken und mit der Hälfte des Käses bestreuen. Mit restlicher Pastamischung bedecken, mit weißer Sauce übergießen und mit restlichem Käse bestreuen.

11 Aufläufe, Lasagne & Souflés

Mit einem Deckel oder Alufolie abdecken und für 20 Minuten in den Ofen geben. Weitere 15 Minuten ohne Deckel garen, 10 Minuten ruhen lassen.

11.24 Kartoffelgratin mit gekochtem Schinken

Punkte pro Portion / Portionen: 10 / 4

Zutaten:

- 900 g Spinat
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 1/2 TL gekörnte Brühe
- 2 kg gekochte Kartoffeln
- 200 g gekochter Schinken
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- 500 ml Sauce Hollandaise, fettreduziert
- 100 g Schmelzkäse, 25% Fett i. Tr.
- 8 EL Gouda

Zubereitung:

Blattspinat auftauen lassen und gut ausdrücken. Knoblauchzehen zerdrücken und mit Spinat und gekörnter Brühe vermischen. Kartoffeln pellen und in Scheiben, Schinken in Streifen schneiden.

Kartoffelscheiben, Schinkenstreifen und Spinat in eine Auflaufform (40 cm x 40 cm) geben und alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen.

Sauce Hollandaise erwärmen, Schmelzkäse einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce über das Gratin gießen, mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160 °C) auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten überbacken.

11.25 Orientalischer Reistatarauflauf mit Joghurtsauce

Punkte pro Portion / Portionen: 8 / 2

Zutaten:

- 120 g Reis
- Salz
- 2 Stück Zwiebel
- 1 mittelgroße Aubergine
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 TL Pflanzenöl
- 120 g Tatar
- Pfeffer
- Cumin
- gemahlener Koriander
- 400 g gestückelte Tomaten
- 25 g Cashewnüsse
- 30 g Parmesan
- 1/2 Bund Petersilie
- 250 g fettarmer Joghurt
- Cayennepfeffer

Zubereitung:

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Zwiebeln und Aubergine in Würfel schneiden und Knoblauch zerdrücken. Öl in einem beschichteten Topf erhitzen und Tatar mit Zwiebelwürfeln und der Hälfte des Knoblauchs darin ca. 5 - 10 Minuten anbraten.

Mit Salz, Pfeffer, Cumin und Koriander kräftig würzen. Tomaten angießen, Auberginenwürfel zufügen und kurz erhitzen. Reis untermischen und in eine Auflaufform (20 cm x 30 cm) füllen. Cashewnüsse hacken, Parmesan reiben, den Auflauf damit bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten überbacken.

Für die Joghurtsauce Petersilie grob hacken und mit dem restlichem Knoblauch und dem Joghurt verrühren. Joghurtsauce mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und zu dem orientalischen Reis-Tatar-Auflauf servieren.

11.26 Schweinefilet Pilz Auflauf

Punkte pro Portion / Portionen: 9 / 2

Zutaten:

- 400 g Schweinefilet
- Salz
- Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 500 g Pilze
- 1 TL Pflanzenöl
- 120 g Rama Cremefine zum Kochen
- 60 g fettarmer Frischkäse
- 2 EL Stärkemehl
- 300 ml Wasser
- 2 EL Petersilie
- Baguette

Zubereitung:

Schweinefilet in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform legen. Zwiebeln in feine Ringe und Pilze je nach Größe in Scheiben schneiden oder vierteln.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebelringe und Pilzscheiben hineingeben, salzen und ca. 5 Minuten dünsten. Cremefine einrühren und Frischkäse darin schmelzen. Stärkemehl mit Wasser anrühren und Sauce damit andicken. Sauce mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen.

Sauce über die Filetscheiben gießen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C auf mittlerer Schiene ca. 25 - 30 Minuten backen. Auflauf mit Baguette servieren.

11.27 Pfannkuchenauflauf mit Sauerkirschen

Punkte pro Portion / Portionen: 778 Kcal, 44 g Fett / 3

Zutaten:

- 125 g Weizenmehl
- 6 Eier
- 250 ml fettarme Milch
- 125 ml Mineralwasser
- 1 Prise Salz
- 45 g Zucker
- 40 g Margarine
- 1 Glas Sauerkirschen (Abtropfgewicht 360 g)
- 50 g weiche Butter
- 125 ml Rama Cremefine zum Kochen

Zubereitung:

Für den Pfannkuchenteig Mehl in eine Rührschüssel sieben. 2 Eier mit 125 ml Milch, Mineralwasser, Salz und 5 g Zucker verschlagen. Eiermilch nach und nach unter Rühren zum Mehl geben. Darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Teig 20 - 30 Minuten ruhen lassen.

Etwas von der Margarine in einer beschichteten Pfanne (Ø 28 cm) zerlassen. Teig gut durchrühren und eine dünne Teiglage mit einer drehenden Bewegung gleichmäßig auf dem Boden der Pfanne verteilen. Pfannkuchen von beiden Seiten goldgelb backen. Bevor der Pfannkuchen gewendet wird, etwas Margarine in die Pfanne geben. Aus dem restlichen Teig weitere 3 Pfannkuchen zubereiten.

Sauerkirschen in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Für die Eiermasse Butter mit restlichem Zucker in einer Schüssel verrühren, Eier nach und nach unterrühren. Milch und Rama unter Rühren dazugeben.

Pfannkuchen in Streifen schneiden und abwechselnd mit den Kirschen in eine flache Auflaufform (gefettet) geben. Die Eiermasse über den Auflauf gießen und die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen (160°C Umluft) schieben. 30 Minuten goldbraun backen, eventuell in den letzten 10 Minuten abdecken.

11.28 Käsesoufflé

Punkte pro Stück / Stück: 428 Kcal, 32 g Fett / 8

Zutaten:

- 50 g Butter
- 30 g Weizenmehl
- 225 ml fettarme Milch
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Ramacremefine zum Kochen
- 5 Eier
- 150 g geriebener Gouda
- 2 EL Semmelbrösel

Zubereitung:

40 g Butter in einem Topf schmelzen. Mehl zugeben und unter ständigem Rühren anschwitzen. Mit Schneebesen Milch einrühren. Diese Béchamelsoße kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Unter ständigem Rühren etwa 6 Minuten kochen. Vom Herd nehmen, Rama zugeben und etwas abkühlen lassen. Eier trennen. Nacheinander Eigelbe unter die Masse rühren. Zum Schluß Käse unterheben.

Eiweiß steif schlagen, vorsichtig unter die Käsemasse heben. Souffléförmchen mit Butter einfetten und mit Semmelbrösel ausschwenken. Soufflémasse einfüllen.

Die Förmchen in eine feuerfeste Schale setzen. Kochendes Wasser einfüllen, bis die Förmchen zur Hälfte im Wasser stehen. Schale auf die unterste Schiene des Backofens stellen und bei 200°C etwa 25 Minuten backen. Sofort servieren.

11.29 Sauerkrautauflauf

Punkte pro Stück / Stück: 6,5 / 4

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln, mehligkochend
- Salz
- 500 g Sauerkraut
- 1 Gemüsezwiebel
- 200 ml Apfelsaft
- Pfeffer
- Kümmel
- Paprikapulver
- 400 ml fettarme Milch
- Muskatnuss
- 300 g Crème légère

Zubereitung:

Kartoffeln in Salzwasser etwa 25 Minuten weich garen. Sauerkraut abtropfen lassen und zerkleinern. Zwiebeln in Streifen schneiden. Sauerkraut mit Zwiebelstreifen in Apfelsaft etwa 10 Minuten dünsten und mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Paprikapulver würzen. Sauerkraut abtropfen lassen, Garflüssigkeit dabei auffangen und Sauerkraut in eine Auflaufform geben.

Kartoffeln abgießen, mit Milch zerstampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Kartoffelpüree auf dem Sauerkraut verteilen.

100 ml Garflüssigkeit mit Crème légère verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Auflauf gießen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf mittlerer Schiene 30 Minuten backen. Sauerkrautauflauf mit Paprikapulver bestäuben und servieren.

11.30 Auflauf vom Kaiserschmarrn

Kcal pro Portion / Portionen: 785 Kcal 33 g Fett / 4

Zutaten:

- 450 ml fettarme Milch
- 6 Eier
- 2 Packungen Kaiserschmarrn (Dr.Oetker)
- 50 g Margarine
- 1 Glas entsteinte Pflaumen (Abtropfgewicht 370 g)
- 250 g Magerquark
- 75 Zucker
- 50 g gehobelte Mandeln
- 250 ml Pflaumensaft
- 250 ml Apfelsaft
- 1 EL Speisestärke
- Zimt
- 1 EL Puderzucker

Zubereitung:

Für den Kaiserschmarrn 300 ml Milch, 4 Eier und Kaiserschmarrnpulver nach Packungsanleitung verrühren. Die Hälfte der Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte des Kaiserschmarrns nach Packungsanweisung zubereiten. Restlichen Kaiserschmarrn auf die gleiche Weise zubereiten.

Pflaumen in einem Sieb abtropfen lassen und den Saft dabei auffangen. Fertigen Kaiserschmarrn mit den Pflaumen in eine gefettete Auflaufform geben.

Für den Belag Quark mit Zucker, restlicher Milch und 2 Eigelb verrühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse ziehen, auf dem Kaiserschmarrn verteilen. Den Auflauf mit Mandeln bestreuen und auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft schieben. Etwa 35 Minuten backen.

Für die Sauce Pflaumen- und Apfelsaft vermischen und Speisestärke einrühren. In einem Topf unter ständigem Rühren kurz aufkochen lassen. Mit Zimt abschmecken. Den Auflauf nach dem Backen mit Puderzucker bestäuben und mit der Sauce sofort servieren.

11.31 Blumenkohl Broccoli Auflauf

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 / 3

Zutaten:

- 500 g Blumenkohl
- 400 g Kartoffeln
- 250 ml heiÙe fettarme Milch
- 1 Prise Muskat
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 20 g Margarine
- 1 Prise Zucker
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 Stück Broccoli
- 140 g geriebener Käse
- 2 EL gehobelte Mandeln

Zubereitung:

Blumenkohl in Röschen teilen und Kartoffeln in Würfeln schneiden. Zusammen in Salzwasser ca 10 Minuten garen, abgieÙen und Kochflüssigkeit dabei auffangen. Blumenkohl und Kartoffeln mit Milch zerstampfen. Etwa 200 ml Kochflüssigkeit unterrühren. Blumenkohlkartoffelsauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit Zitronensaft, Senf, Margarine, Zucker und Petersilie verfeinern.

Broccoli in kleine Röschen teilen, in eine Auflaufform geben und die Sauce darübergieÙen. Auflauf mit Käse und Mandeln bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C auf mittlerer Schiene etwa 30 Minuten backen.

12 Pikante Kuchen, Quiche & Pizza

12.1 Bunte Kartoffelgemüsepizza

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 12

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 120 g saure Sahne
- 2 EL Mehl
- 4 Eier
- 1 EL Schnittlauchringe
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Thymian
- Oregano
- 4 EL Tomatenmark
- 4 EL Senf
- 2 Paprika
- 200 g Champignons
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 100 g Mais (Konserve)
- 40 g Oliven, schwarz, entkernt
- 160 g geriebener Parmesan

Zubereitung:

Kartoffeln reiben und mit 90 g saurer Sahne, Mehl, Eiern, Schnittlauch und Petersilie verrühren. Kartoffelmasse mit Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano würzen. Backblech mit Backfolie auslegen, Masse darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200°C ca. 20 Minuten vorbacken.

Tomatenmark, Senf und restliche saure Sahne verrühren, mit Thymian und Oregano würzen und auf Pizzaboden streichen. Paprika in Streifen, Champignons in Scheiben und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Paprikastreifen, Champignonscheiben, Frühlingszwiebelringe, Mais und Oliven auf dem Pizzaboden verteilen. Mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 180°C weitere 20 Minuten backen.

12.2 Bunte Kartoffelgemüsepizza

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 12

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 120 g saure Sahne
- 2 EL Mehl
- 4 Eier
- 1 EL Schnittlauchringe
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Thymian
- Oregano
- 4 EL Tomatenmark
- 4 EL Senf
- 2 Paprika
- 200 g Champignons
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 100 g Mais (Konserve)
- 40 g Oliven, schwarz, entkernt
- 160 g geriebener Käse Parmesan

Zubereitung:

Kartoffeln reiben und mit 90 g saurer Sahne, Mehl, Eiern, Schnittlauch und Petersilie verrühren. Kartoffelmasse mit Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano würzen. Backblech mit Backfolie auslegen, Masse darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200°C ca. 20 Minuten vorbacken.

Tomatenmark, Senf und restliche saure Sahne verrühren, mit Thymian und Oregano würzen und auf Pizzaboden streichen. Paprika in Streifen, Champignons in Scheiben und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Paprikastreifen, Champignonscheiben, Frühlingszwiebelringe, Mais und Oliven auf dem Pizzaboden verteilen. Mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 180°C weitere 20 Minuten backen.

12.3 Champignon Thymian Quiche

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 2

Zutaten:

- 100 g Yufka Teig
- 1 - 2 TL Öl
- 1 Zwiebel
- 300 g Champignons
- 2 Eier
- 150 ml fettarme Milch
- ca. 1 EL gehackter Thymian
- Pfeffer
- Salz
- 30 g Parmesan

Zubereitung:

Ofen auf 190°C vorheizen. Teig auslegen und beide Seiten dünn mit Öl bepinseln und damit den Boden einer Auflaufform (ca. 20 cm Durchmesser) auslegen.

Zwiebel in Ringe und Champignons in Scheiben schneiden. Zwiebeln ca. 5 Minuten sautieren und dann Champignons dazugeben und ebenfalls unter Rühren 3- 4 Minuten dünsten. Das Gemisch etwas abkühlen lassen und auf dem Teig verteilen.

Eier, Milch und Gewürze verquirlen, mit Pfeffer und Salz würzen und über die Pilz-Zwiebel-Mischung geben. Mit Käse bestreuen und ca. 30 Minuten bis die Eiermasse gestockt ist. Vor dem Servieren abkühlen lassen und mit Thymian dekoriert anrichten.

12.4 Hähnchen-Pastete mit Champignons

Punkte pro Portion / Portionen: 6 (5) / 4

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 350 g Champignons
- 1 TL Öl
- 300 ml Hühnerbrühe
- 300 g TK Bohnen
- 2 - 3 EL Saucenbinder
- ca. 650 g Geflügelfilet, gegart
- 2 EL Petersilie
- Pfeffer
- 1 Packung Mürbblockteig zum Ausrollen
- (ersatzweise eine Packung Strudelteig)

Zubereitung:

Zwiebel in Würfel schneiden, Champignons putzen und vierteln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin 4 - 5 Minuten scharf anbraten. Ofen auf 200°C vorheizen.

Brühe hinzugeben und aufkochen, dann Hitze reduzieren. Bohnen hinzugeben und wieder aufkochen lassen, Pilze hinzugeben und weitere 5 - 6 Minuten köcheln lassen. Saucenbinder einrühren, um die Masse zu verdicken und anschließend Topf von der Hitze nehmen.

Hähnchen in Stücke schneiden und in eine ofenfeste Backform geben. Gemüse mit Sauce darübergeben und zusammen mit Petersilie vermengen. Mit Pfeffer würzen.

Mürbeteig auf leicht eingemehlter Fläche ausrollen. Auf die Form legen, vorsichtig andrücken und Rand abschneiden. Aus den Teigresten eine Dekoration formen. (Ersatzweise mit Strudelteig so verfahren) Mit Milch einpinseln und in den Ofen stellen, 30 - 45 Minuten backen.

12.5 Herzhafte Muffins mit Schinken

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 / 4

Zutaten:

- 4 Schalotten
- 600 g Geflügelgehacktes
- 60 g Schinkenwürfel ohne Fett
- 2 EL Petersilie
- 2 TL Thymian
- Salz
- Pfeffer
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 75 ml fettarme Milch
- 1 Paprika
- 1 grob geraspelte Möhre
- 1 grob geraspelte Zucchini
- 1/2 Dose Mais
- 1/2 TL Paprikapulver

Zubereitung:

Ofen auf 200 °C vorheizen. Muffinblech mit Papierbackformen auslegen.

Schalotten fein würfeln und mit Geflügelhack, Schinken, Petersilie und Thymian in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Brot zerkrümeln und mit Milch in einer kleinen Schüssel 1 Minuten aufweichen lassen. Anschließend in die Hackmasse einkneten.

Paprika in kleine Würfel schneiden und zusammen mit Karotten und Zucchini in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 3 - 5 Minuten anbraten und kurz abkühlen lassen. Anschließend mit der Hackmasse vermischen.

Mischung auf die Muffinform verteilen und 25 Minuten backen. Vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

12.6 Griechische Pizza

Punkte pro Portion / Portionen: 12,5 / 2

Zutaten:

- 250 g Mehl
- 1/2 Päckchen Trockenhefe
- Salz
- 1 TL Zucker
- 175 ml lauwarmes Wasser
- 4 TL Olivenöl
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g TK Spinat
- schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 2 EL Mehl
- 150 g Schafskäse light
- 500 g Tomatenstücke (Tetrapack)

Zubereitung:

Mehl, Hefe, 1/2 TL Salz und Zucker vermischen, Wasser hinzufügen und mit Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten. 3 TL Öl hinzufügen und nochmals durchkneten. Ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebel fein würfeln und Knoblauch pressen. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten und den Spinat zugeben. Alles unter rühren dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und beiseite stellen.

Backblech mit Backpapier auslegen. Teig nochmals durchkneten und auf das Blech geben, mit Mehl bestäuben und in eine ovale Form ausrollen. Nochmals 15 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Schafskäse mit einer Gabel zerkrümeln. Die Tomatenstücke auf dem Teig verteilen, pfeffern und salzen. Den Spinat darauf verteilen und mit Käse bestreuen.

Auf mittlerer Schiene etwa 12 Minuten backen.

12.7 Kartoffelpizza I

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 / 6

Zutaten:

- 1,2 kg Kartoffeln
- 150 g saure Sahne
- 4 Eier
- 200 g geriebener Parmesan
- 1 EL Schnittlauch
- 1 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Thymian
- Oregano
- 4 EL Tomatenmark
- 4 EL Senf
- 2 Paprikaschoten
- 200 g Champignons
- 1 Bund Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

Ofen auf 200°C vorheizen.

Kartoffeln waschen, schälen und reiben. Mit $\frac{3}{4}$ der sauren Sahne, Eiern, 100 g Käse und Schnittlauch verrühren. Petersilie waschen, Trockentupfen, hacken, hinzufügen und die Masse mit Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano abschmecken.

Masse auf ein gefettetes Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten vorbacken.

Tomatenmark, Senf und restliche saure Sahne verrühren, mit Thymian und Oregano würzen.

Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Pilze und Frühlingszwiebeln putzen, Pilze in Scheiben schneiden, Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden.

Pizzaboden mit Tomaten-Senf-Mischung bestreichen und mit vorbereitetem Gemüse

belegen und mit restlichem Käse bestreuen.

Bei 175°C 20 - 25 Minuten backen.

12.8 Kartoffelpizza II

Punkte pro Portion / Portionen: 8,5 / 2

Zutaten:

- 400 g Kartoffeln
- Salz
- 150 ml passierte Tomaten
- 4 EL Tomatenmark
- schwarzer Pfeffer
- 1 TL Oregano
- 1 EL Öl
- 2 kleine Möhren
- 300 g Broccoli
- 300 g Blumenkohl
- 100 g kleine Champignons
- 1 Bund Basilikum
- 100 g gekochter Schinken
- 125 g Mozzarella (45% F. i. Tr.)

Zubereitung:

Die Kartoffeln in Salzwasser etwa 15 Minuten kochen. Abschütten, pellen und auskühlen lassen.

Die passierten Tomaten mit dem Tomatenmark verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Kartoffeln grob raspeln, salzen und pfeffern. Das Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen und die Raspel hineingeben. Bei schwacher Hitze hellbraun braten. Nicht rühren.

Die Möhren in hauchdünne Scheiben schneiden. Vom Broccoli und Blumenkohl kleine Röschen abtrennen und in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten garen. Herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Champignons vierteln. Die Basilikumblätter fein hacken. Den gekochten Schinken in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Den Kartoffelkuchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen und mit Tomatensoße bestreichen. Das Gemüse und die Schinkenwürfel auf der Pizza vertei-

len, mit Basilikum bestreuen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und auf dem Belag verteilen.

Die Pizza auf mittlerer Schiene etwa 15 - 20 Minuten backen.

12.9 Käse Schinken Muffins

Punkte pro Portion / Portionen: 3,5 / 12

Zutaten:

- 100 g gekochter Schinken
- 60 g Butter
- 200 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Msp. Muskat
- 100 g geriebener Emmentaler
- 1 Ei
- 200 ml Milch

Zubereitung:

Ein Muffinblech fetten oder Papierförmchen hineinsetzen.

Den Schinken in kleine Würfelchen schneiden. Die Butter zerlassen. Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben, dann Muskat, Käse und Schinken untermischen.

In einer kleinen Schüssel Ei, Milch und die abgekühlte Butter gut verrühren. Diese Mischung unter die Mehlmischung geben. Nur so lange rühren, bis die Zutaten miteinander vermengt sind.

Einen guten Esslöffel voll Teig in die Muffinmulden füllen.

Den Backofen auf 200° C (Gas 3 - 4) vorheizen. Die Muffins in 15 - 20 Minuten im Backofen goldbraun backen. Aus dem Backofen nehmen und etwa 5 Minuten in der Form ruhen lassen. Dann aus den Formen lösen und möglichst warm servieren.

12.10 Käse Zucchini Brot

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5 / 6

Zutaten:

- 3 Frühlingszwiebeln
- 400 g geriebene Zucchini
- Muskat
- 50 g Mehl
- 2 EL gehackte Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 200 g Kräuterfrischkäse 16% Fett absolut
- 120 g Schafskäse light
- 4 EL geriebenen Parmesan
- 5 Eier
- 2 Eiweiß

Zubereitung:

Den Ofen auf 190 °C vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auskleiden.

Frühlingszwiebeln fein hacken und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit Zucchini 2 - 3 Minuten anbraten. Vom Herd nehmen und das Gemüse in eine Schüssel geben. Muskat, Mehl und Petersilie hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäse, zerbröselten Schafskäse und Parmesan vorsichtig unterheben.

In einer separaten Schüssel das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Die Eigelbe vorsichtig unterheben. Die Zucchini- und die Eiermischung vorsichtig vermengen, in die Form geben und 50 - 55 Minuten backen, bis das Brot goldbraun ist.

Für etwa 10 Minuten abkühlen lassen, bevor das Brot aus der Form genommen wird. In Scheiben schneiden und servieren.

12.11 Knoblauchpizza mit Pilzen

Punkte pro Portion / Portionen: 9 / 4

Zutaten:

- 450 g Mehl, plus etwas zum Bestäuben
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- 2 EL frisch gehackter Thymian
- 1 EL Olivenöl
- 300ml lauwarmes Wasser
- 150 g Spinat
- 400 g gemischte Pilze, in Scheiben
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 4 EL frische Petersilie, gehackt
- 4 EL Tomatenmark
- Pfeffer
- 10 EL passierte Tomaten
- 100 g Mozzarella, geraspelt

Zubereitung:

Mehl, Hefe, zerdrückten Knoblauch, Salz und Thymian in einer Schüssel verrühren. Eine Vertiefung in die Mitte drücken und allmählich Öl und Wasser in die Mulde gießen. Alles vorsichtig zu einem weichen Teig verarbeiten.

Den Teig auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsplatte legen und 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zu einem Kreis mit etwa 35 cm Durchmesser ausrollen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Pizzaboden darauf legen. An einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen, bis der Teig aufgegangen ist.

Pilze in Scheiben schneiden, Knoblauch zerdrücken, mit Spinat und Petersilie in einer Pfanne fettfrei ca. 5 Minuten andünsten.

Tomatenmark, Salz, Pfeffer und passierte Tomaten verrühren und auf den Pizzaboden geben. Die Pilzmischung gleichmäßig auf der Pizza verteilen und mit Käse bestreuen.

Die Pizza im vorgeheizten Backofen bei 190°C 20 - 25 Minuten backen, bis der Boden knusprig und der Käse geschmolzen ist.

12.12 Knusprige Gemüsepizza

Punkte pro Stück / Stücke: 3 / 12

Zutaten:

- 380 g Vollkornmehl
- 1/2 TL Backpulver
- 150 g Magerquark
- 1 Ei
- 2 TL Margarine
- 100 ml Mineralwasser
- Salz
- 1 Zwiebel
- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 3 Paprika
- 10 grüne Oliven
- 200 g Mais (Konserve)
- 1 Dose Champignons
- 200 ml passierte Tomaten
- 1 TL Kräuter der Provence
- Paprikapulver
- Pfeffer
- 80 g geriebener Gouda (30% Fett i. Tr.)

Zubereitung:

Mehl und Backpulver mischen und mit Quark, Ei, Margarine, Mineralwasser und Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Zwiebel und Hähnchenbrustfilet würfeln und in einer beschichteten Pfanne fettfrei braten. Paprikaschoten in Streifen, Oliven in Scheiben schneiden, Mais und Champignons abtropfen lassen. Passierte Tomaten mit Kräutern, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Teig durchkneten und auf Blechgröße ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Teig mit Tomatenmasse bestreichen und mit Gemüse und Fleisch belegen. Zum Schluss mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten backen, bis der Käse gebräunt ist.

12.13 Kräuterquarkkuchen

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 / 12

Zutaten:

- 250 g Mehl
- 130 g Halbfettmargarine
- 1 Ei
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 825 g Magerquark
- 60 ml fettarme Milch
- 5 Eier
- 80 g geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)
- 2 EL gehackter Basilikum
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 EL Schnittlauchringe
- 1 EL gehackter Oregano
- Pfeffer
- Muskatnuss

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben, mit Margarine, Ei, Salz und ca. 2 EL Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten, zu einer Kugel formen und ca. 30 Minuten an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen. Zwiebeln fein hacken und in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten.

Quark, Milch, Eier, Zwiebeln, Käse und Kräuter verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ein Backblech mit Backfolie auslegen, Teig ausrollen, darauf legen und einen Rand hochziehen. Quarkmasse darauf geben und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200°C ca. 35 Minuten backen.

12.14 Makkaronikuchen

Punkte pro Portion / Portionen: 3,5 / 12

Zutaten:

- 240 g Makkaroni
- Salz
- 4 Karotten
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Romanesco
- 3 EL Pinienkerne
- 2 TL Halbfettmargarine
- 80 g Schinkenwürfel, ohne Fett
- 500 ml fettarme Milch
- 120 g Schmand (24% Fett)
- 6 Eier
- Pfeffer
- Muskat
- 1 EL gehacktes Basilikum

Zubereitung:

Makkaroni in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

Karotten in Würfel und Frühlingszwiebel in Stifte schneiden, Romanesco in Röschen teilen und alles in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Karottenwürfel, Romanescoröschen, Frühlingszwiebelringe, Pinienkerne und abgeschüttete Makkaroni vermengen, auf ein mit Margarine gefettetes, tiefes Backblech geben und mit Schinkenwürfeln bestreuen.

Milch, Schmand und Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Basilikum würzen und über die Nudeln gießen. Makkaronikuchen im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200°C ca. 25 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen, in Quadrate schneiden und servieren.

12.15 Pizza mit Erdbeeren und Ziegenkäse

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5/5 (Käse 30%/45% Fett i. Tr.) / 8

Zutaten:

- 300 g Weizenmehl
- 20 g frische Hefe
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Ziegenkäse
- 3 Frühlingszwiebeln
- 250 g Erdbeeren
- 100 g Rucola
- 100 g Parmaschinken

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben. Mulde in die Mitte drücken, Hefe hineinbröckeln und mit 125 ml lauwarmes Wasser verrühren. Mit einem Tuch bedecken und an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen. Salz und Öl zugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten. Gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.

Backofen auf 250°C vorheizen. Teig noch mal durchkneten. Zu acht gleich großen Kugeln formen und jeweils auf der bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Käse und Zwiebeln in Scheiben schneiden und auf den Pizzen verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

Erdbeeren putzen und klein schneiden. Rucola verlesen und waschen. Beides mit Schinken auf den fertig gebackenen Pizzen anrichten.

12.16 Pizza mit Ziegenkäse

Punkte pro Portion / Portionen: 16,5 / 4

Zutaten:

- 150 g Ziegenkäse
- etwas Thymian
- 2 EL Olivenöl
- 270 g frischer Blätterteig (Tante Fanny)
- 100 g Tomatenmark
- 300 g passierte Tomaten
- 150 g Kräuter Crème fraîche
- etwas frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- 70 g Parmaschinken

Zubereitung:

Ziegenkäse würfeln. Mit Thymian und Olivenöl mischen und etwas ziehen lassen.

Blätterteig ausrollen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Bei 190^{circ}C ca. 15 Minuten vorbacken.

Tomatenmark mit passierten Tomaten vermengen und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Pizza zuerst mit Crème fraîche und dann mit Tomatensauce bestreichen. Ziegenkäse drauf verteilen. Bei gleicher Hitze ca. 30 Minuten fertig backen.

Schinken in kleine Stücke schneiden, auf der Pizza verteilen und sofort servieren.

12.17 Pizza Muffins

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 12

Zutaten:

- 125 g Mozzarella
- 1 große grüne Paprika
- 60 g Peperoni
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 140 g Mehl
- 120 g Vollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 1 TL Salz
- 2 TL Pizzagewürz
- 40 g Parmesan
- 1 Ei
- 50 ml Olivenöl
- 250 ml Buttermilch
- 125 g passierte Tomaten

Zubereitung:

Backofen auf 180 °C vorheizen und Muffinform mit Papierförmchen auslegen.

Mozzarella, Paprika, Peperoni und Zwiebel würfeln. Knoblauch pressen.

Mehl, Vollkornmehl, Backpulver, Natron, Salz, Pizzagewürz und Parmesan vermengen und Gemüse unterheben.

In einer großen Schüssel Ei mit Olivenöl, Buttermilch und passierten Tomaten verrühren. Mehlmischung unterheben und alles vermengen. Teig in die Förmchen füllen.

Muffins ca. 25 Minuten backen.

12.18 Quiche Lorraine

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 / 4

Zutaten:

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 75 g Kochschinken
- 2 Eier
- 40 g geriebener Käse 30%Fett i.Tr.
- 1 EL frisch gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 320 g Yufka / Filoteig
- 2 Tomaten

Zubereitung:

Ofen auf 180 °C vorheizen.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und Kochschinken in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln 3 - 4 Minuten mit etwa Wasser dünsten.

Eier mit Milch zusammen schaumig schlagen. Schinken, Käse und Petersilie, Frühlingszwiebeln sowie Salz und Pfeffer einrühren. Filoteig in einer Springform übereinander legen.

Tomaten in Scheiben schneiden und auf den Teig legen. Ei-Mixtur darauf gießen und im Ofen etwa 30 Minuten backen bis die Masse fest und leicht gebräunt ist. Kurz abkühlen lassen, vierteln und servieren.

12.19 Scharfe Polenta Muffins

Punkte pro Portion / Portionen: 3/ 12

Zutaten:

- 200 g Maismehl (Polenta)
- 100 g Vollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 6 Schalotten
- 4 - 6 kleine getrocknete Chili
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Honig
- 1 Ei
- 250 ml fettarme Milch

Zubereitung:

Ofen auf 190 °C vorheizen. Muffinblech mit 12 Papierförmchen auslegen.

Polenta, Mehl, Backpulver und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und gründlich vermengen. Schalotten fein würfeln, Chili in einem Mörser zerkleinern beides zur Mehlmischung geben und vermengen.

In einer weiteren Schüssel Öl, Honig, Ei und Milch vermischen. Die Mehlmischung unterheben und gut vermengen.

Teig auf die Förmchen verteilen und ca. 25 Minuten goldbraun backen.

12.20 Schinken Spinat Pasteten

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 2

Zutaten:

- 250 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Scheiben Schinken, ohne Fett
- 1 TL Pflanzenöl
- 200 g tiefgekühlter Blattspinat
- 2 EL geriebener Emmentaler (30% i. Tr.)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Ei
- 4 EL Hartweizengrieß
- 2 EL Stärkemehl
- 300 g Pilze
- einige Tropfen Zitronensaft
- 1 TL Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale ca. 15 Minuten kochen, ausdämpfen lassen und pellen.

Zwiebeln und Schinken fein würfeln, Öl erhitzen und beides darin ca. 5 Minuten andünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Emmentaler hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Kartoffeln durch die Presse drücken und mit Ei, Hartweizengrieß und Stärkemehl zu einem glatten Teig verkneten. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und in 4 Portionen auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech legen. Teig mit einem Löffelrücken etwas flach drücken. Schinkenspinatmasse auf die Mitte der Teigstücke geben und den Teigrand mit Hilfe eines Messers hochziehen. Pasteten im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 15 Minuten backen.

Pilze in Scheiben schneiden, in einer beschichteten Pfanne ca. 5 Minuten dünsten und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Das Pilzgemüse mit Petersilie bestreut zu den Schinken Spinat Pasteten servieren.

12.21 Ungarischer Blechkuchen

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 / 12

Zutaten:

- 350 g Mehl
- 175 g Halbfettmargarine
- Salz
- 4 Paprikaschoten
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Frühlingszwiebel
- 100 g Mais
- 100 ml Gemüsebrühe
- 210 g saure Sahne
- Pfeffer
- 80 g Geflügelsalami
- 80 g geriebener Parmesan

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben, mit Margarine, 1 Prise Salz und 4 EL Wasser zu einem glatten Mürbeteig verkneten und ca. 30 Minuten kühl stellen. Teig ausrollen und auf ein Blech geben. Paprikaschoten in Würfel, Gemüsezwiebel und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Paprikawürfel, Mais, Zwiebel- und Frühlingszwiebelringe auf dem Teig verteilen.

Gemüsebrühe und saure Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Gemüse geben. Salamischeiben in Streifen schneiden und mit geriebenem Käse über das Gemüse streuen. Ungarischen Blechkuchen im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200°C ca. 30 Minuten backen.

12.22 Würziger Champignonlauchkuchen

Punkte pro Portion / Portionen: 3,5 / 12

Zutaten:

- 280 g Mehl
- 140 g Halbfettmargarine
- Salz
- 3 Stangen Porree
- 500 g Champignons
- 100 g Mais (Konserve)
- 3 EL Schmand (24% Fett)
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 160 g geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)
- 1 EL gehacktes Basilikum

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben, Margarine, Salz und 3 EL Wasser dazugeben. Alles zu einem Mürbeteig verkneten, ca. 20 Minuten kühl stellen, ausrollen und auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech geben.

Porree in Ringe, Champignons in Scheiben schneiden und mit Mais mischen. Gemüse mit Schmand vermengen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, auf den Teig geben und im vorgeheizten Backofen der mittleren Schiene bei 200°C ca. 20 Minuten vorbacken. Champignonlauchkuchen mit geriebenem Käse bestreuen und nochmals 20 Minuten backen. Champignonlauchkuchen mit Basilikum bestreuen, in Stücke schneiden und servieren.

12.23 Würziger Kartoffelkuchen

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 4

Zutaten:

- 2 Scheiben gekochter Schinken
- 1 kg gekochte Kartoffeln
- 2 Eier
- 90 g Mehl
- $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
- 4 TL gehackte, gemischte Kräuter
- 8 EL geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)
- geriebene Muskatnuss
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 100 g fettarmer Joghurt
- 100 ml Orangensaft
- 1 Kopf Chinakohl

Zubereitung:

Schinken in feine Streifen schneiden, Kartoffeln pürieren, mit Eiern, Mehl und Backpulver zu einem glatten Teig verkneten. Schinkenstreifen, Kräuter und Käse darunter mengen und mit Muskatnuss, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffelmasse auf ein Backblech streichen und im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca. 20 Minuten backen.

Joghurt mit Orangensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chinakohl in Streifen schneiden und mit Salatsauce vermengen.

12.24 Zucchini Ricotta Muffins

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 12

Zutaten:

- 225 g Mehl
- 3 TL Backpulver
- 30 g Zucker
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Dill
- 100 g Butter
- 1 kleine Zucchini
- 50 ml Milch
- 2 Eier
- 125 g Ricotta

Zubereitung:

Ofen auf 200°C vorheizen.

Mehl, Backpulver, Zucker, Salz und Dill in einer grossen Schüssel gut mischen.

Butter schmelzen und leicht abkühlen lassen und Zucchini reiben.

Milch, Butter und Eier in einer kleinen Schüssel mischen, Ricotta und Zucchini zugeben, gut vermengen. Alles zu den trockenen Zutaten geben, nur rühren bis sie benetzt sind.

Teig in eine gut gefettete oder mit Papierförmchen ausgelegte Backform geben und 15 - 20 Minuten backen.

12.25 Lahmacun (Türkische Pizza)

Punkte pro Portion / Portionen: 10 / 2

Zutaten:

- 250 g Mehl
- Salz
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 130 ml lauwarmes Wasser
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 2 getrocknete Chilies
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Bund gehackte Petersilie
- 250 g Tatar
- 300 ml passierte Tomaten
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Kreuzkümmel
- 1 kleine Salatgurke
- 1/2 Kopfsalat
- 150 g Magermilchjoghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 100 g Sauerkraut

Zubereitung:

220 g Mehl, 1/2 TL Salz und Trockenhefe mischen. Wasser hinzugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig an einem warmen Ort gehen lassen.

1 Tomate kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und hacken. Die Zwiebel würfeln, die Chilies mit einem Mörser zerkleinern und Knoblauch pressen. Tomate, Zwiebel, Chilies, die Hälfte des Knoblauchs und der Petersilie mit Tatar und passierten Tomaten vermengen. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kreuzkümmel würzen. Die Hälfte der Gurke würfeln und den Salat in Streifen schneiden. Die Restliche Gurke raspeln und mit Joghurt, restlichem Knoblauch, Salz und Pfeffer, Zitronensaft und restlicher Petersilie vermengen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 2 Fladen (⊙ ca 25 cm) ausrollen, auf 2 Back-

bleche legen, Tatarmasse darauf verteilen und beide Bleche bei 220°C Umluft ca. 15 Minuten backen. Pizza mit vorbereiteten Salatzutaten und Krautsalat belegen, mit Joghurtsauce beträufeln und mit Paprikapulver bestreuen. Eventuelle restliche Joghurtsauce und Salatzutaten mischen und als Salat dazu reichen.

12.26 Italienischer Tomatenkuchen mit Rucola

Punkte pro Portion / Portionen: 15 / 4

Zutaten:

- 420 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 3 EL Wasser
- 125 g halbfett Pflanzenmargarine
- 3 Eier
- Salz
- 5 Tomaten
- 2 Zehen Knoblauch
- 5 EL Balsamicoessig
- 2 EL Honig
- 2 TL gehackter Thymian
- 150 g Frischkäse (16 % Fett absolut)
- 75 g Saure Sahne
- 5 EL geriebener Parmesan
- 2 EL gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)
- Pfeffer
- 200 g Rucola

Zubereitung:

400 g Mehl und Backpulver mischen, mit Wasser, Margarine, einem Ei und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie wickeln und im Kühlschrank ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Für den Belag Tomaten entkernen und in Würfel schneiden, Knoblauch zerdrücken. Beides mit Balsamicoessig, Honig und Thymian vermischen. Frischkäse mit saurer Sahne, restlichen Eiern, Parmesan und Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Teig auf einer mit restlichem Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu 4 Fladen ausrollen, auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten vorbacken.

Vorgebackenen Teig mit Käsemasse bestreichen, mit marinierten Tomaten belegen und ca. 20 Minuten bei gleicher Temperatur fertig backen. Rucola auf den Fladen verteilen, mit restlicher Marinade beträufeln, jeweils in 5 Stücke schneiden und servieren.

12.27 Crespelle Alla Mozzarella

Punkte pro Portion / Portionen: 528 Kcal, 29,5 g Fett / 2

Zutaten:

- 85 g Mehl
- 3 kleine Eier
- 165 ml fettarme Milch
- 1 Prise Salz
- 4 TL Öl
- 100 g Mozzarella
- 50 g Paprikasalami
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Kirschtomaten
- 75 g Salatblätter
- Basilikumblätter

Zubereitung:

Ofen auf 160°C Umluft vorheizen.

Das Mehl in eine Schüssel sieben. Die Eier mit Milch und Salz verquirlen. Zum Mehl geben und alles gut verrühren, so dass keine Klümpchen entstehen. Den Teig etwa 15 - 30 Minuten ruhen lassen, danach kräftig umrühren.

In einer beschichteten Pfanne (Ø 28 cm) 1 TL Öl erhitzen und eine dünne Teiglage mit drehenden Bewegungen gleichmäßig auf dem Boden der Pfanne verteilen. Von beiden Seiten goldgelb backen. Aus dem restlichen Teig 3 weitere Crespelle backen und diese warmstellen.

Mozzarella in kleine Würfel und Salami in dünne Streifen schneiden. Käse und Salami vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse 4 Häufchen formen und auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen etwa 5 Minuten backen.

Kirschtomaten halbieren und Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Je einen Crespelle mit einem Häufchen, Salat und Tomaten belegen, zusammenklappen und mit Basilikum servieren.

12.28 Spargel Quiche

Punkte pro Stück / Stück: 252 Kcal, 14 g Fett / 12

Zutaten:

- 250 g Mehl
- Salz
- 125 g kalte Butter
- 5 Eier
- 2 EL Wasser
- 500 g grüner Spargel
- 500 g weißer Spargel
- 50 g durchwachsener Speck
- 2 Zwiebeln
- 3/8 l fettarme Milch
- 125 g Frischkäse Dreiviertelfettstufe mit Kräutern
- Pfeffer
- 1/2 Bund Thymian

Zubereitung:

Mehl und 1/2 TL Salz mischen. Butter in Stückchen darauf geben, ein verquirltes Ei und Wasser zufügen. Alles mit einem Messer gut durcharbeiten und schnell mit den Händen durchkneten. In Folie schlagen und 30 Minuten kühl legen.

Grünen Spargel waschen, Enden großzügig abschneiden. Weißen Spargel schälen, Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten garen, dann abgießen.

Speck und Zwiebeln würfeln. Speck in einer Pfanne knusprig auslassen. Zufügen und glasig dünsten. Eier, Milch und Frischkäse verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian von den Stielen zupfen, unter die Eiermilch rühren.

Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche etwas größer als die Pieform (⊙ 30 cm) ausrollen. Form fetten, mit Teig auslegen, Ränder hochdrücken, mit Gabel mehrmals einstechen.

Speck und Spargel auf dem Teig verteilen, Eiermilch darübergießen, im vorgeheizten Backofen, bei 200°C 35 - 40 Minuten backen.

12.29 Pfannkuchentorte mit Blumenkohl

Punkte pro Portion / Portionen: 1066 Kcal, 62 g Fett / 4

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 3 Eier
- 875 ml fettarme Milch
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 400 g Gehacktes (halb Rind-, halb Schweinefleisch)
- 3 EL Tomatenmark
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 100 ml Rotwein
- 1 TL gerebelter Oregano
- 1 Lorbeerblatt
- Cayennepfeffer
- 700 g Blumenkohl
- 30 g Butter
- 300 g geriebener Emmentaler
- geriebene Muskatnuss
- Basilikumblätter zum Garnieren

Zubereitung:

Für den Pfannkuchenteig 180 g Mehl in eine Rührschüssel sieben. Eier mit 375 ml Milch, 1/2 TL Salz und Pfeffer verschlagen. Eiermilch nach und nach unter Rühren zum Mehl geben. Darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Teig 20 - 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. ! EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin dünsten. Gehacktes hinzufügen, unter Rühren etwa 5 Minuten anbraten, dabei die Fleischklümpchen mit einer Gabel zerdrücken. Tomatenmark, Tomaten mit Flüssigkeit und Rotwein unterrühren. Sauce mit Salz, Cayennepfeffer, Oregano und Lorbeer würzen und etwa 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen.

Pfannkuchentorte mit Blumenkohl

Von dem Blumenkohl die Blätter und die schlechten Stellen entfernen, den Strunk ausschneiden und den Blumenkohl in Röschen teilen. Röschen waschen und in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Röschen in etwa 8 Minuten gar kochen, abtropfen lassen und mit unter die Sauce geben. Füllung nochmals abschmecken und das Lorbeerblatt entfernen.

Für die Käsesauce Butter in einem Topf zerlassen, restliches Mehl zufügen und unter Rühren hinzufügen und unter Rühren goldgelb dünsten. Milch nach und nach unter Rühren zugießen, darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Käsesauce etwa 5 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. 250 g Käse in die Sauce einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

1 TL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne (⌀ 24 cm) erhitzen. Teig gut durchrühren und eine Teiglage in die Pfanne geben. Pfannkuchen von beiden Seiten goldgelb backen. Aus dem Teig insgesamt 6 Pfannkuchen backen.

Abwechselnd Pfannkuchen, Füllung und Sauce in eine Auflaufform schichten. Die Oberfläche mit restlichem Käse bestreuen und die Form für 20 Minuten auf dem Rost in den vorgeheizten (180°C Umluft) Backofen schieben. Pfannkuchentorte mit Basilikum bestreut servieren.

12.30 Pikante Gemüsetorte

Punkte pro Portion / Portionen: 17 / 4

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 100 g kalte Butter
- 3 Eigelb
- Salz
- 200 g Gouda
- 3 Eier
- 250 ml saure Sahne
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- schwarzer Pfeffer
- 100 ml Rotwein
- 1 Prise Muskat
- 2 Paprika
- 2 Zucchini

Zubereitung:

Mehl auf die Arbeitsfläche sieben. Eine Mulde formen und Butter in Stücken, Eigelb und 1 Prise Salz hineingeben. Alle Zutaten mit einem großen Messer gründlich hacken, bis die Butterstückchen ganz klein und gut verteilt sind. Der Teig soll eine feinkrümelige Konsistenz haben. Zum Schluß den Teig kurz mit den Händen durchkneten, bis er sich zu einer Teigkugel verbindet. In Klarsichtfolie wickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig ausrollen, Springformboden (∅ 28 cm). Überstehenden Teig abschneiden, zur Rolle formen und als Rand in der Form hochziehen. Boden mit einer Gabel einstechen. Den Mürbteig mit Backpapier auskleiden und mit getrockneten Erbsen füllen und im vorgeheizten Ofen bei 220°C etwa 10 Minuten blind backen. Erbsen und Backpapier entfernen.

Gouda raspeln. Eier mit Sahne und der Hälfte des Gouda verquirlen. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken, zur Käsemasse geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gemüse putzen. Paprika in Streifen, Zucchini in Scheiben schneiden. Gemüse auf dem vorbereiteten Teigboden verteilen. Käsemasse darüber gießen und

mit dem restlichen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C etwa 50 Minuten backen.

12.31 Pizza mit Thunfisch und Oliven

Punkte pro Portion / Portionen: 14 / 2

Zutaten:

- 150 g Mehl
- 1 TL Salz
- 100 ml warmes Wasser
- 1 Beutel Trockenhefe
- 1/2 TL Zucker
- 2 TL Olivenöl
- 10 EL Tomatensauce
- 2 EL gehackter Basilikum
- 200 g Cocktailtomaten
- 1 kleine Zucchini
- 12 schwarze Oliven
- 125 g fettarmer Mozzarella
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 1 Zwiebel
- 4 EL geriebener Parmesan
- Pfeffer

Zubereitung:

Mehl und Salz in einer großen Schüssel vermischen und beiseite stellen. Wasser mit Hefe und Zucker in einem kleinem Gefäß vermengen. Verrühren und mindestens 10 Minuten beiseite stellen. Eine kleine Grube in das Mehl drücken und die Hefemischung mit 1 TL Olivenöl hineingeben. Zu einer Teigkugel formen und 5 Minuten auf einer bemehlten Fläche kneten. Teig in einer Schüssel auf doppelte Größe aufgehen lassen. 1 TL Olivenöl zugeben und kneten. Nochmals 20 - 30 Minuten gehen lassen.

Ofen auf 230°C vorheizen und ein Backblech mit backpapier auslegen. Teig mit einem Nudelholz auf die Größe des Blechs ausrollen und auf das vorbereitete Backblech geben.

Tomatensauce mit der Hälfte des Basilikums auf der Pizza verteilen. Tomaten halbieren, Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden, Oliven halbieren, Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, Thunfisch abgießen und zerkleinern und Zwiebel in feine Ringe schneiden. Pizza mit den Zutaten belegen und mit Parmesan bestreuen.

Pizza etwa 20 Minuten im Ofen backen. Mit restlichem Basilikum bestreuen und mit gemahlem Pfeffer würzen.

13 Süßspeisen & Desserts

13.1 Apfelgratin

Punkte pro Portion / Portionen: 2,5 / 4

Zutaten:

- 400 g geschälte Äpfel
- Zitronensaft
- 20 ml Calvados
- 8 TL Zucker
- 200 ml fettarme Milch
- $\frac{1}{2}$ Vanilleschote
- 3 Eier
- 1 TL Halbfettmargarine

Zubereitung:

Äpfel in Würfel schneiden und sofort mit Zitrone beträufeln. Apfelwürfel 15 Minuten in Calvados mit 4 TL Zucker marinieren.

Die Milch unter Zugabe der übrigen 4 TL Zucker und der aufgeschnittenen Vanilleschote zum Kochen bringen. Vanilleschote aus der Milch nehmen.

3 Eigelbe aufschlagen und unter Rühren in die Milch geben. Das Eiweiß leicht zu Schaum schlagen und unter die Milch heben.

4 Backformen mit Margarine einreiben. Apfelwürfel und Milchcreme darin verteilen. Bei 210°C ca. 20 Minuten backen.

13.2 Apfelpfannkuchen mit Honig

Punkte pro Portion / Portionen: 7,5 / 4

Zutaten:

- 4 Eier
- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver, gehäuft
- 150 ml fettarme Milch
- 1 Prise Salz
- 4 säuerliche Äpfel (Boskop)
- 8 TL Pflanzenöl
- 2 TL Zimt
- 90 g Akazienhonig

Zubereitung:

Eier trennen. Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Eigelbe und Milch dazugeben, alles zu einem glatten Teig verrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen. Eiweiß mit einer Prise Salz sehr steif schlagen und unter den Teig ziehen.

Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und 1/8 des Teiges hinzugeben, einen halben Apfel darauf verteilen, nach ca. 3 Minuten wenden und nochmals 3 Minuten backen. Herausnehmen und mit Zimt bestreuen. Mit dem restlichen Teig die Zubereitung sooft wiederholen bis 8 Pfannkuchen ausgebacken wurden.

Pfannkuchen auf Tellern anrichten und Honig darüber träufeln.

13.3 Apfelpfannkuchen mit Zimt

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 / 4

Zutaten:

- 160 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 2 EL Zucker
- 500 ml fettarme Milch
- 4 Eier
- 2 rote Äpfel
- 4 TL Pflanzenöl
- 1 TL Apfelzimt Zucker (Fuchs)

Zubereitung:

Mehl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben. Mit Milch verrühren und ca. 15 Minuten quellen lassen. Eier unterrühren. Äpfel gründlich waschen und in Spalten schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, jeweils $\frac{1}{4}$ des Teiges in die Pfanne geben, mit Apfelspalten belegen und ca. 4 Minuten goldgelb backen. Mit Hilfe eines großen Tellers wenden und von der anderen Seite fertig backen. Apfelpfannkuchen mit Apfelzimtucker bestreut servieren.

13.4 Apple Crumble mit Vanillesauce

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 4

Zutaten:

- 700 g entkernte, geschälte Äpfel
- 1 Zitrone
- 1 TL Zimt
- 100 g Mehl
- 20 g Haferflocken
- 1 Prise Salz
- 50 g Halbfettbutter
- 40 g Rohrzucker
- 200 g Vanillesauce

Zubereitung:

Ofen auf 190 °C vorheizen.

Äpfel in Stücke schneiden und mit Zitronensaft, Zimt und 5 EL Wasser in einer Auflaufform (min. 1 Liter Fassungsvermögen) vermengen. 10 Minuten backen.

Währenddessen Mehl, Haferflocken und Salz miteinander mischen. Halbfettbutter in die Mehlmischung einkneten, bis die Mixtur eine streuselartige Konsistenz hat. Anschließend Rohrzucker unterheben.

Nach 10 Minuten die Streusel gleichmäßig auf den Äpfeln verteilen. Für weitere 30 bis 35 Minuten goldbraun backen. Mit Vanillesauce servieren.

13.5 Aprikosen Milchreis

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5 / 4

Zutaten:

- 125 g Milchreis
- 1000 ml fettarme Milch
- 50 g Rohrzucker
- 1 Stange Zimt
- 3 EL Frischkäse 30% Fett i. Tr.
- 400 g Aprikosen

Zubereitung:

Den Reis mit der Milch, Rohrzucker und Zimtstange in einen Topf geben und zum kochen bringen. Bei geringer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen bis der Reis aufgequollen ist.

Den Reis abkühlen lassen und Zimtstange entfernen. Wenn der Reis kühl genug ist, den Frischkäse untermischen.

Die Aprikosen halbieren und auf 4 Dessertgläser aufteilen, den Milchreis darauf verteilen.

13.6 Beerenquarktrifle mit Amaretti

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5 / 12

Zutaten:

- 8 Eier
- 100 g Puderzucker
- 200 ml Schlagsahne
- 500 g Magerquark
- 300 g Amarettini
- 300 g Amarettini
- 4 EL Himbeer- oder Kirschmarmelade
- 500 g Himbeeren
- 300 g Schattenmorellen (Glas)

Zubereitung:

Eier trennen. Eigelb und Puderzucker dickcremig aufschlagen. Eiweiß und Schlagsahne getrennt steif schlagen. Zuerst Quark, dann Eischnee und Sahne unter die Eigelbmasse rühren.

Amaretti in einen Gefrierbeutel geben und diesen gut verschließen. Dann die Kekse mit einem Nudelholz grob zermahlen. Die Hälfte davon auf 12 Gläser verteilen. Je die Hälfte der Marmelade, der Himbeeren und Kirschen mit etwas Saft darüber geben. Die Hälfte der Quarkcreme darüber verteilen und glatt streichen.

Noch einmal eine Lage Amaretti, Marmelade und Früchte darüber schichten. Mit Quarkcreme abschließen. Zugedeckt, am besten über Nacht, im Kühlschrank durchziehen lassen.

13.7 Beerentiramisu

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 2

Zutaten:

- 300 g gemischte Beeren
- 1 EL Zucker
- 100 g Löffelbiskuits
- 2 EL Cassis
- 300 g Magermilchjoghurt
- 1 Päckchen Vanillesauce (Instant)
- flüssiger Süßstoff
- 1 TL Kakaopulver

Zubereitung:

Die Beeren in eine Schüssel geben, zuckern und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Die Löffelbiskuits in eine Form (ca. 25 cm lang) legen und mit dem Likör beträufeln.

Den Joghurt mit dem Vanillesaucenpulver glattrühren. Nach belieben mit flüssigem Süßstoff abschmecken.

Die Beeren auf den Löffelbiskuits verteilen. Die Joghurtmasse über die Beeren schichten. Das Beerentiramisu für etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Kurz vor dem Servieren das Dessert mit dem Kakaopulver bestäuben.

13.8 Birnen Vanille Brulée

Punkte pro Portion / Portionen: 2,5 / 4

Zutaten:

- 2 große Birnen
- 2 Eier
- 450 ml fettarme Milch
- 1 TL Vanillearoma
- 3 EL Zucker
- 1 EL Puderzucker

Zubereitung:

Ofen auf 180°C vorheizen. Mit einem scharfen Messer die Birnen schälen und in dünne Streifen schneiden, dann zu einem Fächer aufziehen und in ofenfeste Förmchen legen.

In einer Schüssel die Eier mit der Milch, Vanille und Zucker aufschlagen. Gleichmäßig in den 4 Formen angießen. Die Förmchen in eine Auflaufform setzen und heißes Wasser angießen, so dass die Förmchen zu 3/4 im Wasser stehen. Im Ofen ca. 25 Minuten backen.

Kurz vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen und karamellisieren.

13.9 Buchteln

Punkte pro Portion / Portionen: 15 / 4

Zutaten:

- 110 g Margarine
- 40 g Puderzucker
- 4 Eigelb
- 1 Päckchen Zitronenback
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 200 ml Milch
- 25 g Hefe
- 1 EL Zucker
- 450 g Mehl
- Salz
- Magarine zum Bestreichen
- Marmelade für die Füllung

Zubereitung:

Magarine, Puderzucker, Eigelb, Zitronenback und den Vanillezucker solange rühren bis die Masse cremig ist. Milch erwärmen bis sie lauwarm ist, Hefe mit Zucker darin auflösen und zu der Masse geben. Mehl und Salz zugeben, den Teig gut durcharbeiten und etwa eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Den Teig nochmals durchkneten, auf einer bemehlten Fläche ausrollen und in 12 Quadrate schneiden. Jeweils einen Teelöffel Marmelade in die Mitte jedes Quadrats geben und die Ecken über der Füllung zusammendrücken. Die Buchteln mit der glatten Seite nach oben in eine gut gefettete Auflaufform setzen. Zwischen den einzelnen Buchteln mit zerlassener Magarine fetten, damit sie beim Backen nicht zusammenkleben.

Die Oberfläche der Buchteln ebenfalls mit Magarine bestreichen. Etwa noch eine halbe Stunde gehen lassen. Anschließend bei 200°C im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten goldgelb backen.

Serviervorschlag: Buchteln mit Vanillesauce servieren.

13.10 Creme Caramel

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 4

Zutaten:

- 50 g brauner Zucker
- 2 EL Wasser
- 3 große Eier
- 2 EL Zucker
- 450 ml fettarme Milch
- 1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung:

Ofen auf 150°C vorheizen. 4 feuerfeste Dessertförmchen in eine Auflaufform stellen.

Zucker und Wasser in eine Stielkasserole geben, den Zucker vorsichtig auflösen. Die Hitze leicht steigern, damit der Zucker goldbraun karamellisiert. Auf die 4 Schälchen verteilen. Vorsichtig: Die Zuckerlösung wird extrem heiß.

Eier, Zucker, Milch und Vanille in einem Krug aufschlagen. Die Mischung durch ein Sieb in die Förmchen gießen.

Heißes Wasser in die Auflaufform um die 4 Schälchen schütten; sie sollten 3/4 von Wasser umgeben sein. Im Ofen ca. 30 Minuten backen, bis die Creme gestockt ist. Komplette auskühlen lassen und anschließend auf kleine Dessertteller stürzen.

13.11 Crêpes mit frischen Blaubeeren

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 / 4

Zutaten:

- 300 g Blaubeeren
- 2 EL Blaubeerkonfitüre
- 100 ml Apfelsaft
- 1 EL Zitronensaft
- 20 g Butter
- 150 ml fettarme Milch
- 2 Eier
- 30 g Zucker
- 120 g Mehl
- 300 g Vanilleeis (z.B. Cremissimo leichter Genuss)

Zubereitung:

150 g Blaubeeren mit Konfitüre, Apfel- und Zitronensaft in einem Topf etwa 7 Minuten offen köcheln lassen, dann pürieren. Restliche Blaubeeren unter die heiße Masse rühren, abkühlen lassen.

Butter schmelzen. Mit Milch, Eiern, Zucker und Mehl verquirlen. Ca. 30 Minuten quellen lassen. In einer beschichteten Pfanne 4 dünne Crêpes backen.

Eis in 4 dicke Scheiben schneiden. Je eine davon auf jeden Crêpe legen. 1 - 2 EL abgekühltes Heidelbeerkompott darauf verteilen. Zwei Pfannenkuchenränder einschlagen und Crêpes zu Päckchen aufrollen. Mit restlichem Kompott anrichten.

13.12 Crêpes mit Vanillebeeren

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 4

Zutaten:

- 3 Eier
- 240 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 375 ml fettarme Milch
- 4 EL Wasser
- 2 EL Vanillepuddingpulver
- 2 EL Vanillezucker
- 600 g gemischte Beeren

Zubereitung:

Eier, Mehl, Salz, 250 ml Milch und Wasser zu einem glatten Teig verrühren und ca. 15 Minuten quellen lassen. Eine Pfanne erhitzen und nacheinander dünne Crêpes backen.

Puddingpulver mit restlicher Milch und Vanillezucker verrühren. Beeren zufügen und solange erhitzen bis die Beeren aufgetaut sind. Crêpes mit Vanillebeeren servieren.

13.13 Erdbeer Rhabarber Trifle mit Ahorncreme

Punkte pro Portion / Portionen: 7 / 4

Zutaten:

- 500 g Rhabarber
- 2 EL Puderzucker
- 125 g Mascarpone
- 125 g Magerquark
- 250 g Magermilchjoghurt
- 4 EL Ahornsirup
- 500 g Erdbeeren
- 80 g Amarettini
- 4 EL Amaretto

Zubereitung:

Rhabarber putzen, in Stücke schneiden, auf einem Blech verteilen und mit Zucker bestreuen. Ofen auf 150°C vorheizen und Rhabarber 20 Minuten garen.

Mascarpone, Quark, Joghurt und Sirup verrühren. Erdbeeren putzen und vierteln.

1/3 der Creme in eine Schüssel füllen, dann mit der Hälfte der Amarettinis, Erdbeeren und Rhabarber belegen. Vorgang wiederholen und mit dem letzten Drittel der Creme abschließen. Eventuell mit restlichen Amarettinis dekorieren.

Mindestens 2 Stunden kühl stellen.

13.14 Gebackene Banane mit Vanillecreme und Himbeeren

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 / 4

Zutaten:

- 1 TL Öl
- 4 Bananen
- 1 Ananas
- 2 EL Zucker
- 1/2 TL Zimt
- 200 g Frischkäse natur 16% Fett
- 1 TL Vanillearoma
- 200 g Himbeeren

Zubereitung:

Ofen auf 210°C vorheizen und eine Auflaufform mit Öl auspinseln und Bananen hinein legen.

Ananas schälen und in Stücke schneiden. Mit 1 EL Zucker und Zimt mischen, über die Bananen geben und mit Alufolie abdecken. Etwa 30 Minuten im Ofen backen.

In der Zwischenzeit den Frischkäse mit restlichem Zucker und Vanille verrühren.

Die gebackenen Bananen mit der Sauce und Vanillecreme anrichten. Mit frischen Himbeeren garnieren und servieren.

13.15 Himbeer Schichtspeise

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 4

Zutaten:

- 250 g Rama Cremefine zum Schlagen
- 60 g Honig
- 3 EL Rum
- 500 g frische oder tiefgekühlte Himbeeren
- 80 g Müsli

Zubereitung:

Sahne mit dem Honig und dem Rum in eine hohe Schüssel geben und steif schlagen.

Ein Drittel der Himbeeren auf vier Dessertschalen verteilen. Die Hälfte der Sahne darauf geben und mit der Hälfte des Müslis bestreuen. Wieder Himbeeren und Sahne darauf verteilen. Mit Müsli und Himbeeren abschließen.

Für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

13.16 Himbeer Pralinen

Punkte pro Portion / Portionen: 1,5 / 50

Zutaten:

- 200 g TK Himbeeren
- 2 EL Himbeergeist
- 4 Blatt rote Gelatine
- 360 g weiße Kuvertüre
- 60 g Butter
- 60 g Puderzucker
- 50 Pralinen Papierförmchen

Zubereitung:

Himbeeren auftauen lassen, fein zersücken und durch ein Sieb streichen. Himbeergeist unterrühren.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Weiße Kuvertüre hacken und über dem heißen Wasserbad schmelzen. Butter und Puderzucker cremig rühren, lauwarmer weiße Kuvertüre löffelförmig unterrühren. Gelatine ausdrücken, bei schwacher Hitze auflösen und unter die Himbeeren ziehen. Wenn die Himbeeren zu gelieren beginnen, unter die Schokomasse rühren und ca 1 Stunden kalt stellen.

Die Masse in einen Spritzbeutel geben und in die Förmchen spritzen und über Nacht kühl stellen.

13.17 Joghurtcreme mit Zitrusfrüchten

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 4

Zutaten:

- 2 unbehandelte Limetten
- 1 unbehandelte Orange
- 250 ml Rama Cremefine zum Schlagen
- 2 Blatt Gelatine
- 500 g Magermilchjoghurt
- 2 EL Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 50 g Löffelbiskuits

Zubereitung:

Limetten und Orangen abspülen, trockenreiben. Die Schale dünn abreiben. 150 ml Sahne und die Zitruschale in einen Topf geben und cremig einkochen.

Gelatine ca. 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Sahne durchsieben. Gelatine leicht ausdrücken und unter Rühren in der Sahne auflösen. Auskühlen lassen.

Joghurt, Zucker und Vanillezucker verrühren und Sahnecreme unterziehen. Restliche Sahne steif schlagen, unter die Joghurtcreme ziehen. Creme in Gläser geben. Limetten und Orangen so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets mit einem scharfen Messer herausschneiden. Creme mit Zitrusfilets und Löffelbiskuits anrichten.

13.18 Kaiserschmarrn

Punkte pro Portion / Portionen: 11,5 / 4

Zutaten:

- 5 Eier
- 50 g Zucker
- 50 g zerlassene Butter
- 1 Prise Salz
- 250 g Mehl
- abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
- 375 ml fettarme Milch
- 100 g Rosinen

Zubereitung:

Die Eier trennen und Eigelb mit Zucker schaumig schlagen. Nach und nach Butter, Salz, Mehl, Zitronenschalen, Milch und Rosinen dazugeben.

Eiweiß zu Schnee schlagen und unter den Teig heben.

Pfanne erhitzen und Teig ca. 1 cm hoch in die Pfanne geben. Von beiden Seiten goldgelb zu vier Pfannkuchenbacken. Mit zwei Gabeln in kleine Stücke zerreißen.

13.19 Kandierte Kirschen auf Vanillecreme

Punkte pro Portion / Portionen: 3,5 / 4

Zutaten:

- 400 g Kirschen (ohne Zucker)
- 1 kleines Glas Rum
- 5 EL Zucker
- 225 g Magerquark
- 250 g fettarmer Joghurt
- 60 ml fettarme Milch
- 1 EL Vanillezucker
- 1 Vanilleschote

Zubereitung:

Kirschen abtropfen lassen, mit Rum beträufeln und ca. 10 Minute ziehen lassen. Kirschen mit Zucker in eine Pfanne geben und kandieren lassen.

Quark mit Joghurt, Milch und Vanillezucker verrühren. Vanilleschote längs aufschlitzen, Mark mit einem Messer herauskratzen und unterrühren. Kandierte Kirschen mit Vanillecreme servieren.

13.20 Limetten Joghurt Creme

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5 / 4

Zutaten:

- 4 Blatt Gelatine weiß
- 4 Limetten
- 3 EL Zucker
- 150 g Magermilchjoghurt
- 200 g Rama Cremefine zum Schlagen
- 150 g Physalis
- 2 EL Orangenlikör
- Minze und Limette zum Garnieren

Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 2 Limetten heiß abspülen, Schale dünn abreiben. Saft von allen Limetten auspressen. Limettensaft und Zucker ca. 5 Minuten köcheln lassen. Schale untermischen. 6 EL Limettensirup abnehmen.

Restlichen Limettensirup und Joghurt verrühren. Gelatine im heißen Wasserbad auflösen und tropfenweise unter den Joghurt rühren. Kühl stellen, bis der Joghurt zu gelieren beginnt. Sahne steif schlagen, unter den Joghurt heben. Creme in Gläser füllen und kühl stellen.

Physalis aus den Hülsen lösen. Limettensirup und Orangenlikör etwas einkochen. Physalis darin schwenken, abkühlen lassen. Physalis mit Sirup auf die Creme geben. Mit Minze und Limette anrichten.

13.21 Malteser-Eiscreme

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 8

Zutaten:

- 75 g Malteser Kugeln (geht auch Kit Kat oder Lion Kugeln)
- 2 EL brauner Zucker
- 2 TL Vanillearoma
- 410 ml Kondensmilch

Zubereitung:

Milch mit Zucker und Vanillearoma in einer großen Schüssel mit dem elektrischen Rührgerät schaumig aufschlagen. Die Masse muss das Volumen verdreifachen.

Masse in eine gefrierfeste Form geben. Etwa 60 Minuten einfrieren und dann Schokokugeln unterheben. Solange tiefkühlen bis die Eismasse fest ist. 10 Minuten vor dem Servieren antauen lassen und dann servieren.

13.22 Marzipan-Eierlikörcreme

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 / 8

Zutaten:

- 5 Blatt Gelatine weiß
- 200 g Marzipanrohmasse
- 120 ml Eierlikör
- 1 - 2 EL Puderzucker
- 2 Flaschen Rama Cremefine zum Schlagen

Zubereitung:

Gelatine einweichen. Marzipan mit dem Eierlikör vermengen, gesiebten Puderzucker unterrühren. Sahne steif schlagen. Gelatine ausdrücken, auflösen und unter die Marzipancreme rühren. Sahne unterheben. In eine Glasschale füllen und ca. 2 Stunden kalt stellen.

Tipp: Creme mit frischen Erdbeeren genießen.

13.23 Obstgelee mit Fruchtsauce

Punkte pro Portion / Portionen: 1 / 6

Zutaten:

- 6 Blatt weiße Gelatine
- 400 ml Apfelsaft
- 600 g gemischte Beeren
- 300 g Himbeeren
- 40 g Puderzucker

Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser 5 Minuten einweichen und danach leicht ausdrücken. Danach Apfelsaft mit Gelatine erwärmen bis Gelatine geschmolzen ist.

Früchte unterrühren.

Die Fruchtmischung in Dessertschalen füllen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Für die Sauce Himbeeren mit Puderzucker pürieren.

Vor dem Servieren Schalen kurz in heißes Wasser tauchen und auf Teller stürzen. Mit Himbeersauce garnieren.

13.24 Orangengelee mit Wodka

Punkte pro Portion / Portionen: 2 / 2

Zutaten:

- 1 Orange
- 200 ml Orangensaft
- 50 ml Wodka
- 2 Blatt Gelatine
- 1 EL Puderzucker

Zubereitung:

Die Orange in einzelne Segmente teilen und auf zwei Tassen verteilen.

Den Orangensaft mit dem Wodka vermengen und Gelatine darin einweichen. Puderzucker hinzufügen. Vorsichtig erwärmen, sodass sich die Gelatine auflöst.

In die Tassen geben und über Nacht fest werden lassen.

13.25 Rhabarber Erdbeer Crumble

Punkte pro Portion / Portionen: 9 / 6

Zutaten:

- 1 kg Rhabarber
- 50 g Puderzucker
- 150 g brauner Zucker
- 100 g Haferflocken
- 65 g Mehl
- 100 g Marzipanrohmasse
- 50 g Pinienkerne, gehackt
- 100 g Halbfettmargarine
- 1 kg Erdbeeren

Zubereitung:

Backofen auf 180°C vorheizen. Rhabarber putzen, in Stücke schneiden. Auf einem Blech mit Puderzucker bestäubt ca. 10 Minuten im Ofen garen.

Zucker, Haferflocken, Mehl, Marzipan, gehackte Pinienkerne und Margarine zu einem bröseligen Teig verkneten (Locker).

Erdbeeren putzen, klein schneiden. Mit Rhabarber in eine Auflaufform geben und den Teig darauf verteilen. Crumble ca. 35 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180°C backen.

13.26 Schokoladeneis

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 8

Zutaten:

- 2 Eigelb
- 4 EL Wasser
- 6 EL Zucker
- 2 EL Vanillesirup
- 6 EL fettarme Milch
- 40 g Nuss Nougat Creme
- 300 g Magermilchjoghurt
- 2 EL Kakaopulver
- 1 Flasche Ramacremefine zum Schlagen
- 2 EL Raspelschokolade

Zubereitung:

Eigelb mit Wasser, Zucker, Vanillesirup und Milch über dem Wasserbad weißschäumig aufschlagen. Vom Herd nehmen und Nuss Nougat Creme darin unter ständigem Rühren auflösen. Joghurt und Kakaopulver untermischen.

Cremefine steif schlagen und unterheben. Masse in einen Plastikbehälter füllen und ca. 8 Stunden einfrieren. Damit sich keine Eiskristalle bilden, das Eis hin und wieder mit einer Gabel durchmischen.

Mit Schokoraspeln bestreut servieren.

13.27 Schokoladenmousse

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 8

Zutaten:

- 100 g Vollmilchkuvertüre
- 300 g fettarmer Joghurt
- 150 g Magerquark
- 4 EL Zucker
- 1 EL Orangensaft
- 1 EL Weinbrand
- 1 Päckchen Gelatine
- 140 ml kaltes Wasser
- 2 große Eiweiß

Zubereitung:

Kuvertüre schmelzen und mit Joghurt, Quark, Zucker, Orangensaft und Weinbrand gut durchrühren.

Die Gelatine in das Wasser einrühren und quellen lassen. Gelatine und Wasser in einen Topf geben und erhitzen. Unter Rühren die Gelatine auflösen. Nicht aufkochen. Etwas abkühlen lassen, dann in die Schokoladenmasse rühren.

Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter die Schokoladenmasse heben.

Eine 500 g Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen und die Masse einfüllen. Für 2 Stunden im Kühlschrank erstarren lassen.

13.28 Schokoladensoufflé

Punkte pro Portion / Portionen: 3,5 / 4

Zutaten:

- 1 TL Öl
- 75 ml frischer Orangensaft
- 75 g Zucker
- 4 große Eiweiß
- 25 g ungesüßter Kakao
- 2 EL Orangenlikör
- 125 g fettarmes Vanilleeis

Zubereitung:

4 Tassen mit Öl auspinseln.

Orangensaft mit Zucker 3 - 4 Minuten bei mittlerer bis großer Wärme unter gelegentlichem Umrühren in einem kleinen Topf kochen, bis die Mischung eine sirupartige Konsistenz annimmt. Von der Kochstelle nehmen.

Die Eiweiße in einer größeren Schüssel steif schlagen. (Aufhören bevor sich trockene Spitzen bilden.) Den Sirup über das Eiweiß gießen und 2 Minuten weiter schlagen. Kakaopulver und Likör dazugeben und nur so lange schlagen, bis alles gut vermischt ist. In die vorbereiteten Tassen gießen.

Das Soufflé in dem vorgeheizten Ofen 10 - 12 Minuten bei 150°C, oder bis die Soufflés aufgegangen sind, backen. Dabei darauf achten, dass die Soufflés nicht übermäßig backen, da sie sonst zäh werden.

Zum Schluss 2 EL Vanilleeis in die Mitte eines jeden Soufflés geben.

13.29 Schoko - Soufflé mit Rumsauce

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 6

Zutaten:

- 1 TL Öl
- 30 g Halbfettbutter
- 125 g Zucker
- 125 ml fettarme Milch
- 125 ml Buttermilch
- 3 Eier
- 50 g Mehl
- 25 g ungesüßter Kakao
- 3 EL Schokoladensauce
- 20 ml Rum
- Rama Cremefine zum Schlagen

Zubereitung:

6 Muffinförmchen oder Tassen mit Öl auspinseln und den Ofen 180°C vorheizen.

Eier trennen und Eiweiß steif schlagen. Bis zur weiteren Verarbeitung kühl stellen. Butter und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Milch, Buttermilch und Eigelbe unterheben. Mehl und Kakao in einer separaten Schüssel vermengen und zur restlichen Mischung sieben und vorsichtig verkneten.

Mit einem großen Löffel das Eiweiß unterheben und in die Förmchen geben. 3 - 4 Tassen heißes Wasser in eine tiefe Auflauf geben. Die Förmchen hineinstellen, so dass sie zur Hälfte im Wasser stehen und etwa 25 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Schokoladensauce und Rum in einem Töpfchen über niedriger Hitze vermischen. Die Rama Cremefine steif schlagen. Die fertigen Soufflés mit einem gleichen Anteil an Sauce und Sahne nappieren und warm servieren.

13.30 Schokopudding

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 8

Zutaten:

- 250 ml fettarme Milch
- 50 g Blockschokolade
- 4 Blatt weiße Gelatine
- 50 g Zucker
- 3 Eier
- 250 g Rama Cremefine zum Schlagen

Zubereitung:

Eier trennen, Eigelb mit Zucker schaumig rühren und Eiweiß steif schlagen.

Die Gelatine 5 Minuten einweichen. Milch mit Blockschokolade kurz aufkochen und Gelatine darin auflösen.

Eigelbmasse unter die Milch rühren und kühl stellen bis die Flüssigkeit dicklich ist.

Sahne steif schlagen und mit Eischnee unterheben.

13.31 Tiramisu (leicht)

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 12

Zutaten:

- 200 g Frischkäse mit 17% Fett absolut
- 250 g Ricotta
- 200 g Zucker
- 2 TL Vanille Aroma
- 50 g Schokoladenraspel
- 60 g Kakaopulver, entölt
- 300 g Biskuitboden
- 400 ml Kaffee
- 60 ml Weinbrand

Zubereitung:

Frischkäse, Ricotta, Zucker und Vanillearoma glatt rühren. In einer kleinen Schüssel Schokoladenraspel und Kakaopulver mischen.

Die Hälfte des Biskuits in eine Form schichten und mit der Hälfte des Kaffees beträufeln. Die Hälfte der Käsemasse darauf verteilen und mit 2/3 der Schokomischung bestreuen. Mit dem restlichen Biskuit abdecken und mit restlichen Kaffee und Weinbrand beträufeln. Die restliche Käsemasse darauf verteilen und mit restlicher Schokomischung bestreuen.

Mehrere Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

13.32 Whiskeytrüffel

Punkte pro Portion / Portionen: 1,5 / ca 20

Zutaten:

- 250 g Zartbitterkuvertüre
- 30 ml Malt Whiskey
- 125 g Schlagsahne
- ca. 20 Pralinenförmchen

Zubereitung:

Kuvertüre fein hacken. Sahne aufkochen, auf die Kuvertüre gießen und diese darin schmelzen. Whiskey unterrühren. Die Masse etwa 3 - 4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Die Masse kurz luftig aufschlagen, in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kleine Trüffel in Pralinenförmchen spritzen. Erneut kühl stellen.

13.33 Zitronen Baiser Wölkchen

Punkte pro Portion / Portionen: 3,5 / 4

Zutaten:

- Eier
- Zucker
- 1 Zitrone
- 300 g Magerquark

Zubereitung:

Ofen auf 180°C vorheizen.

Eier trennen und Eiweiß mit 2 EL Zucker zu steifen Schnee schlagen und im Kühlschrank aufbewahren bis zur weiteren Verwendung.

Zitrone auspressen und von der Schale Zesten reißen, beides mit Eigelb, Zucker und Magerquark locker aufschlagen. Auf vier ofenfeste Förmchen verteilen und 15 Minuten aufbacken.

Zitronencreme aus dem Ofen nehmen, mit der Baisermasse verzieren und weitere 5 Minuten ausbacken, bis das Baiserhäubchen goldbraun ist.

13.34 Zitronen Limetten Parfait

Punkte pro Portion / Portionen: 3,5 / 6

Zutaten:

- 200 g Frischkäse 30% Fett i. Tr.
- 200 g Magerquark
- 200 g fettarmer Joghurt
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1/4 Bund Minze
- 6 EL Zucker
- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL Limettensaft
- 12 Stück Löffelbiskuits

Zubereitung:

Eine Form bis über den Rand mit Frischhaltefolie auslegen.

Frischkäse, Quark, Joghurt und Vanillezucker aufschlagen. Die Minze hacken und mit dem Zucker, den Zitronen- und Limettensaft einrühren.

Den Boden der Form mit einer Schicht Löffelbiskuits auslegen. Diese mit der Hälfte der Crème bedecken. Hierauf wieder eine Schicht Biskuits geben, nochmals mit der Masse bestreichen. Die Frischhaltefolie darüber verschließen und über Nacht einfrieren.

Vor dem Servieren mindestens 60 Minuten aus dem Kühlschrank nehmen. Nach etwa 20 Minuten die Form vorsichtig entfernen und weitere 40 Minuten bei Raumtemperatur antauen lassen. Mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden und servieren.

13.35 Buttermilchplinse

Punkte pro Portion / Portionen: 15 / 2

Zutaten:

- 250 g Weizenmehl
- 5 Eier
- 500 ml Buttermilch
- 125 ml Wasser
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Salz
- 5 TL Öl
- 1 Glas Apfelmus (360 g)

Zubereitung:

Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben. Eier mit Buttermilch, Wasser, Zucker und Salz verschlagen, nach und nach unter Rühren zum Mehl geben. Darauf achten, dass es keine Klümpchen gibt. Teig 20 bis 30 Minuten ruhen lassen.

Einen Teelöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Teig gut durchrühren und eine Teiglage mit einer drehenden Bewegung gleichmäßig auf dem Boden der Pfanne verteilen. Plinsen von beiden Seiten goldgelb backen. Aus dem restlichen Teig weitere 5 Plinse backen und warm stellen.

Jeden Plins mit Apfelmus bestreichen und zu einer Tasche zusammenklappen.

13.36 Bratapfel gefüllt mit Marzipan, Haselnüssen und Honig

Punkte pro Portion / Portionen: 1,5 / 2

Zutaten:

- 2 kleine Äpfel
- 15 Marzipan
- 1 EL Rosinen
- 2 TL Honig
- 1 TL gehackte, geröstete Haselnüsse

Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen.

Äpfel waschen, Kerngehäuse ausstechen und in eine Ofenfeste Form setzen. Marzipan in Würfel schneiden, mit Rosinen, Honig und Nüsse mischen. Mit der Masse die Äpfel füllen.

Die Äpfel ca. 30 Minuten im Ofen garen.

13.37 Gegrillte Nektarinen mit Honig und Mandeln

Punkte pro Portion / Portionen: 1 / 4

Zutaten:

- 1 TL Öl
- 4 Nektarinen
- 2 EL gehobelte Mandeln
- 4 TL Honig

Zubereitung:

Öl in einer Pfanne erhitzen. Nektarinen halbieren und mit der Schnittseite nach unten ca. 2 Minuten braten. Nektarinen wenden und 2 weitere Minuten braten. (Alternativ können die Nektarinen auch 2 Minuten von jeder Seite gegrillt werden)

Mit Mandeln bestreut und Honig beträufelt servieren.

13.38 Fruchtige Pfannkuchen

Punkte pro Portion / Portionen: 11 / 2

Zutaten:

- 3 Eier
- 240 ml Buttermilch
- 160 g Mehl
- Salz
- 500 g Magerquark
- 3 EL Zucker
- 400 g Blaubeeren

Zubereitung:

Eier mit 200 ml Buttermilch verquirlen, Mehl und Salz unterrühren und den Teig 15 Minuten ruhen lassen.

Quark mit restlicher Milch cremig rühren und mit Zucker abschmecken. 200 g Heidelbeeren vorsichtig unterheben.

Eine antihaf beschichtete Pfanne erhitzen und 1/4 des Teiges von beiden Seiten goldgelb backen. Mit dem restlichen Teig genauso verfahren. Pfannkuchen mit der Quarkcreme bestreichen, aufrollen und mit restlichen Blaubeeren bestreut servieren.

13.39 Mango Bananen Eis

Punkte pro Portion / Portionen: 2 / 4

Zutaten:

- 2 kleine Mangos
- 2 EL Zucker
- 2 Bananen
- 1 Eiweiß
- 100 g fettarmer Joghurt

Zubereitung:

Mangos Schälen und Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. Beides in den Mixer geben und zu einem geschmeidigen Püree mixen.

In einer großen Schüssel mit Joghurt und Zucker vermischen. Mischung nach Anleitung in einer Eismaschine verarbeiten.

Alternativ: In einer Plastikbox im Tiefkühlfach halb einfrieren lassen. In eine Schüssel geben, mit einem Quirl schlagen und erneut halb einfrieren. Eiweiß in einer separaten Schüssel schlagen und unter das Eis heben. Erneut in das Gefrierfach geben und servieren, sobald die Eismasse fest ist.

13.40 Grundrezept Quarkspätzle

Punkte pro Portion / Portionen: 7,5 (389kcal/6,9g Fett) / 4

Zutaten:

- 300 g Mehl
- 250 g Magerquark
- 4 Eier
- 100 ml lauwarme fettarme Milch
- 1 TL Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten mit einem Kochlöffel zu einem Teig verschlagen. Teig ca 10 Minuten ruhen lassen. Nochmals schlagen, der Teig muss sich dabei ziehen lassen ohne zu reißen. (Gegebenenfalls noch etwas Milch hinzugeben.)

In der Zwischenzeit einen großen Topf (ca. 4 Liter) mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig portionieren und nach mit einem Spätzle Hobel in das kochende Wasser schaben. Die oben schwimmenden Spätzle abschöpfen und warm halten.

Den Vorgang wiederholen bis der Teig aufgebraucht ist.

13.41 Mohnspätzle

Punkte pro Portion / Portionen: 15,5 (778kcal/23,8g Fett) / 4

Zutaten:

- 1 Grundrezept Quarkspätzle (S.13-41)
- 500 g Kirschen (oder Pflaumen)
- 250 ml Apfelsaft
- 1 Zimtstange
- 20 g Speisestärke
- 2 EL Vanillezucker
- 30 g Butter
- 100 g gemahlener Mohn
- 60 g Puderzucker

Zubereitung:

Spätzle nach Grundrezept zubereiten. Kirschen waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Zusammen mit Apfelsaft und Zimtstange aufkochen und eine halbe Stunde ziehen lassen.

Stärke mit Vanillezucker und etwas kaltem Wasser anrühren. Die Zimtstange herausnehmen und die angerührte Stärke einrühren und nochmals aufkochen lassen bis die sauce leicht andickt.

Butter in der Pfanne zerlassen, Spätzle darin schwenken. Mohn und Zucker dazugeben und alles miteinander verrühren. Spätzle mit Kompott servieren.

13.42 Versunkene Amarettopflaumen

Punkte pro Portion / Portionen: 3,5 / 4

Zutaten:

- 450 g Pflaumen
- 8 EL Amaretto
- 110 g Mehl
- Salz
- 1 Ei
- 300 ml fettarmer Milch
- 1 TL Vanillearoma
- 1 EL Zucker
- 1 TL Öl
- 1 EL Puderzucker

Zubereitung:

Pflaumen vierteln und in Amaretto einlegen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Mehl, Salz, Ei, Milch, Vanillearoma und Zucker mit einem Schneebesen verrühren. Abgedeckt ruhen lassen.

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Eine Auflaufform mit Öl auspinseln.

Die Pflaumen durch das Sieb abgießen, den Saft auffangen. Pflaumen in der Auflaufform schichten; den Teig darüber verteilen und 20 - 25 Minuten backen, bis der Teig knusprig und goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen und vor dem servieren mit Amarettosaftmischung beträufeln.

13.43 Filostrudel mit Cranberries

Punkte pro Portion / Portionen: 2 / 7,5

Zutaten:

- 75 g Cranberries, getrocknet
- 2 Äpfel
- 1 Birne
- 25 g brauner Zucker
- 2 TL Weihnachtswürzmischung
- Saft und Zesten einer unbehandelten Orange
- 30 g Halbfettmargarine
- 120 g Filoteig
- 1 TL Puderzucker

Zubereitung:

Cranberries mit 100 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Äpfel und Birnen würfeln und in einer großen Pfanne erhitzen. Zucker und Gewürze darüber streuen und 5 Minuten karamellisieren lassen, Cranberries ohne Einweichwasser, Orangensaft und -zesten dazugeben. Unter Rühren weitere 5 - 7 Minuten aufkochen bis die Flüssigkeit reduziert ist. Auf die Seite stellen und abkühlen lassen.

Ofen auf 200°C vorheizen. Margarine schmelzen lassen und Backblech mit Backpapier auslegen. Ein Blatt Filoteig darauf legen und dünn mit Margarine einpinseln. Solange wiederholen bis der Filoteig aufgebraucht ist.

Fruchtmischung auf einer Hälfte verteilen. Zu einer Strudelrolle aufrollen und etwa 25 Minuten backen. Mit Puderzucker bestreut servieren.

13.44 Fruchtige Schokocreme

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 6

Zutaten:

- 70 g weiße Schokolade
- 600 g Magerquark
- 3 EL Vanillezucker
- 75 ml Mineralwasser
- 180 g Rama Cremefine zum Schlagen
- 750 g Erdbeeren

Zubereitung:

Schokolade grob raspeln und 2 TL Schokoladenraspeln beiseite stellen. Quark mit Vanillezucker und Wasser verrühren und Schokolade untermischen. Cremefine steif schlagen und unterheben.

500 g Erdbeeren pürieren. Schokocreme in 6 Dessertgläser schichten und Erdbeerpüree darauf verteilen. Mit restlichen Erdbeeren und Schokoladenraspeln garniert servieren.

TIPP: Mehr Abwechslung gibt es durch andere Obstsorten wie Kiwi, Ananas, Mango oder Beeren.

13.45 Topfenpalatschinken

Punkte pro Portion / Portionen: 13,5 (634kcal, 28,2g Fett) / 4

Zutaten:

- 100 g Weizenmehl
- 3 Eier
- 125 ml fettarme Milch
- 1 EL Mineralwasser
- Salz
- 50 g Butter
- 300 g Magerquark
- 30 g Honig
- 40 g Sultaninen
- 200 g Aprikosenkonfitüre
- 150 ml saure Sahne
- 100 ml Schlagsahne
- Puderzucker

Zubereitung:

Für den Palatschinkenteig Mehl in eine Rührschüssel sieben. Eier mit Milch, Mineralwasser und Salz verschlagen. Eiermilch nach und nach unter Rühren zum Mehl geben, darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Teig etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Etwas Butter in einer beschichteten Pfanne (Ø24 cm) zerlassen und eine dünne Teiglage mit einer drehenden Bewegung gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Palatschinken von beiden Seiten goldgelb backen. Insgesamt 8 Palatschinken zubereiten.

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Für die Füllung Quark mit Honig und Sultaninen verrühren. Palatschinken zuerst mit der Konfitüre, dann mit der Quarkmasse bestreichen und aufrollen. Palatschinkenrollen in eine flache Auflaufform dicht nebeneinander legen. Für den Guss saure Sahne und Schlagsahne verrühren, über die Palatschinken gießen und die Form in den Backofen schieben.

13.46 Himbeerauflauf

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 / 4

Zutaten:

- 500 g Himbeeren
- 2 TL Zitronensaft
- 120 g Zucker
- 3 Eier
- 450 g Magerquark
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 50 g Hartweizengrieß
- Salz

Zubereitung:

Himbeeren mit Zitronensaft vermischen, mit 45 g Zucker süßen und in eine Auflaufform oder 4 Portionsformen geben. Eier trennen. Quark mit Eigelb, restlichem Zucker und Vanillezucker vermischen und Grieß unterrühren. Eiweiß mit Salz steif schlagen und vorsichtig unterheben.

Quark-Ei-Masse auf den Himbeeren verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C auf mittlerer Schiene ca. 50 Minuten backen. Dabei 40 Minuten mit Alufolie abdecken. Auflauf nach dem Backen etwas 5 Minuten abkühlen lassen.

13.47 Rhabarber - Tiramisu

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 / 4

Zutaten:

- 300 g geputzter Rhabarber
- 5 EL Zucker
- 200 g Frischkäse bis 16 % Fett absolut
- 200 g Magerquark
- 1 TL Vanillearoma
- 150 ml gekühlter Kaffee
- 40 ml Dessertwein (z. B. Portwein), alternativ Amaretto
- 8 Stück Löffelbiskuits
- 1 TL Kakaopulver

Zubereitung:

Den Rhabarber in 2 cm lange Stücke schneiden und mit ein wenig Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, dann etwa 5 Minuten weiterköcheln lassen, bis der Rhabarber weich ist. Abkühlen lassen und mit 2 EL Zucker süßen. Rhabarber auf 4 Gläser aufteilen.

In einer Schüssel den Frischkäse mit Quark und Vanilleextrakt mischen. Mit 2 - 3 EL Zucker süßen. Die Hälfte dieser Masse auf den Rhabarber geben.

Kaffee und Dessertwein in einem tiefen Teller miteinander mischen. Die Löffelbiskuits darin tunken und jeweils 2 auf die Creme geben. Die restliche Creme auf die Biskuits geben. Bis zum Servieren kühl stellen.

Vor dem Servieren mit Kakao bestäuben.

13.48 Plinse Grundrezept

Punkte pro Portion / Portionen: 13,5 / 3

Zutaten:

- 3 Eier
- 500 ml fettarme Milch
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1/2 TL Backpulver
- 350 g Weizenmehl
- Butterschmalz zum Braten

Zubereitung:

Eier mit Milch und Zucker verquirlen. Backpulver mit Mehl vermischen und mit der Eiermilch verrühren. Aufpassen das keine Klümpchen entstehen. Teig etwa 15 Minuten quellen lassen.

Antihafbeschichte Pfanne erhitzen und Plinse in Butterschmalz ausbacken.

13.49 Crêpes mit Himbeeren

Punkte pro Portion / Portionen: 18 (616Kcal/17,2g Fett) / 4

Zutaten:

- 180 g Weizenmehl
- 3 Eier
- 150 ml fettarme Milch
- 150 ml Rama Cremefine zum Kochen
- 120 ml Mineralwasser
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 250 g frische Himbeeren
- 500 g Magerquark
- 200 g Orangenmarmelade
- 1/2 TL gemahlene Vanilleschote
- 20 g Butterschmalz

Zubereitung:

Mehl in eine Rührschüssel sieben. Eier mit Milch, Rama und Mineralwasser verschlagen, Zucker und Salz unterrühren. Eiermilch nach und nach unter Rühren zum Mehl geben, darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Teig etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung Himbeeren verlesen, kurz abspülen und vorsichtig trockentupfen. Quark mit Marmelade und Vanille verrühren. Himbeeren vorsichtig unterheben.

Eine beschichtete Pfanne ($\varnothing = 28\text{cm}$) erhitzen und nacheinander 8 Crêpes in Butterschmalz ausbacken und warm stellen. Warme Crêpes mit einem großen Klecks Füllung belegen, zuerst zur Hälfte und dann zum Viertel zusammenlegen und sofort servieren.

13.50 Joghurt mit karamellisierten Walnüssen

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 4

Zutaten:

- 30 g Walnüsse
- 3 EL Ahornsirup
- 3 EL saure Sahne
- 500 g fettarmer Joghurt
- 1/2 TL Vanillearoma
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

Die Walnüsse grob hacken und etwa 1 - 2 Minuten ohne Fett in einer Pfanne rösten. $\frac{1}{2}$ TL Zimt und 1 EL Ahornsirup dazugeben und solange unter rühren köcheln, bis die Nüsse mit dem Sirup überzogen sind. Von der Hitze nehmen und abkühlen lassen.

Den Joghurt in eine Schüssel geben und Vanille, restlichen Zimt, 2 EL Ahornsirup und Saure Sahne unterrühren.

Den Joghurt auf 4 Schüsseln verteilen und mit Nüssen servieren.

Tip: Sie können alternativ auch Mandeln, Haselnüsse, Pekannüsse oder Pistazien für den Karamell verwenden.

13.51 Schwarzwälder-Kirsch-Dessert

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 4

Zutaten:

- 225 g Kirschen
- 4 EL Zucker
- 3 EL Speisestärke
- 250 g Magerquark
- 2 EL fettarme Milch
- 1/2 TL Vanillearoma
- 50 g dunkle Schokolade
- 2 TL Kakao, entölt, ohne Zucker
- 2 EL Ahornsirup

Zubereitung:

Kirschen entkernen. Die Kirschen in einem kleinen Topf mit ca. 150 ml Wasser und 1 EL Zucker etwa 3 - 4 Minuten köcheln lassen.

2 EL Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser glatt rühren, zu den Kirschen geben und andicken lassen. Die Kirschen vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Gelegentlich umrühren, damit sich keine Haut bildet.

In der Zwischenzeit den Quark mit Milch, Vanillearoma und der restlichem Zucker glatt rühren.

Für die Schokosauce die Schokolade mit dem Kakaopulver, der restlichen Speisestärke (angerührt mit 1 EL Wasser) und dem Sirup in einem kleinen Topf unter ständigem Rühren auflösen.

Kirschen, Schokosauce und Quarkcreme in Gläser schichten.

13.52 Klassische Pfannkuchen

Punkte pro Portion / Portionen: 1056 Kcal, 30,8 g Fett / 2

Zutaten:

- 250 g Weizenmehl
- 4 Eier
- 375 ml fettarme Milch
- 125 ml Mineralwasser
- 3 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 300 g vorbereitete Erdbeeren
- 125 ml Apfelsaft
- 1 EL Speisestärke
- 365 g Apfelmus
- 6 TL Speiseöl

Zubereitung:

Für den Pfannkuchenteig Mehl in eine Rührschüssel sieben. Eier mit Milch, Mineralwasser, Zucker und Salz verschlagen. Eiermilch nach und nach unter Rühren zum Mehl geben. Darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Teig 20 - 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung Erdbeeren vierteln, mit dem Zucker mischen und zum Saft ziehen etwas stehen lassen. Erdbeeren in ein Sieb geben, dabei den Saft auffangen. Den Erdbeersaft mit Apfelsaft auffüllen, Speisestärke einrühren und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Erdbeeren unterrühren.

1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne (⊙ 24 cm) erhitzen. Teig gut durchrühren und eine Teiglage mit einer drehenden Bewegung gleichmäßig auf dem Boden der Pfanne verteilen. Pfannkuchen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen. Aus dem restlichen Teig weitere 5 Pfannkuchen zubereiten und warm stellen.

Pfannkuchen mit dem Erdbeer- bzw. dem Apfelkompott belegen, aufrollen und servieren.

13.53 Quarkknödel mit Mohn

Punkte pro Portion / Portionen: 9 / 4

Zutaten:

- 60 g Löffelbiskuits
- 30 g Schokolade
- 50 g gemahlener Mohn
- 1 EL Honig
- 75 ml lauwarme Milch
- 4 EL Zucker
- 1 EL Rum
- 300 g Magerquark
- 1 EL Butter
- 2 EL Zitronensaft
- 100 g Semmelbrösel
- 1 Ei
- 1 Eigelb

Zubereitung:

Löffelbiskuits in eine Gefriertüte füllen und mit dem Nudelholz zu feinen Bröseln zerkleinern. Schokolade im Wasserbad schmelzen. Beides mit Mohn, Honig, Milch, 3 EL Zucker und Rum verrühren und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Quark, Butter, 1 EL Zucker, Zitronensaft, Semmelbrösel, Ei und Eigelb zu einem glatten Teig verrühren. (Falls der Quark zu flüssig ist mehr Semmelbrösel zufügen)

Aus der Mohnmasse kleine Kugeln formen und diese mit Quarkteig umhüllen. Knödel in leicht gesüßtem, siedendem Wasser etwa 10 Minuten gar ziehen lassen und auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit etwas Mohn und Zucker bestreuen und Vanillesoße dazu servieren.

13.54 Sauerrahmschmarrn von Lisl Wagner-Bacher

Kcal pro Portion / Portionen: 632 Kcal, 48 g Fett / 3

Zutaten:

- 300 g Sauerrahm
- 1 TL gemahlene Vanilleschote
- 4 Eier
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Mehl
- 125 g Schlagsahne
- 2 EL Zucker
- 1 Apfel
- 100 ml Apfelsaft
- 80 g Walnüsse

Zubereitung:

Sauerrahm, Vanille, Eigelb, Zitrone, Mehl und Schlagsahne mischen. Eiweiß mit 1 EL Zucker aufschlagen, aber nicht überschlagen. Unter die Sauerrahmmasse heben. Die Masse in eine heiße Butterpfanne geben, kurz anbacken und dann im Ofen bei 170 Grad etwa 10 Minuten goldbraun backen. Rausnehmen, wenden und mit Zucker bestreuen. Nochmals backen bis der Zucker karamelisiert. Mit zwei Gabeln zerreißen.

Apfel in Stücke schneiden und mit Apfelsaft weich dämpfen. Walnüsse hacken. Schmarrn mit Apfelstücken und gehackten Walnüssen anrichten.

14 Getränke

14.1 Erdbeerbowle

Punkte pro Portion / Portionen: 1,5 / 20

Zutaten:

- 1 kg Erdbeeren
- 1 Orange
- 150 g Zucker
- 2 l Rotwein
- 500 ml Mineralwasser

Zubereitung:

Erdbeeren waschen, säubern und in ein Bowlegefäß geben. Orange in Scheiben schneiden und auf die Erdbeeren geben.

Die Früchte mit Zucker bestreuen und mit 1 l Rotwein übergießen. 1 Stunde kalt stellen.

Danach den restlichen Rotwein und das Mineralwasser dazugeben und servieren.

14.2 Erdbeerbowle mit Holunder

Punkte pro Portion / Portionen: 2,5 / 8

Zutaten:

- 300 g Erdbeeren, geputzt
- 200 g Holunder Sirup
- 750 ml Weißwein, trocken
- 16 Eiswürfel
- 500 ml Zitronenlimo, light
- frische Minze

Zubereitung:

Erdbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen, sodass die Kerne entfernt werden.

Sirup und Weißwein mit dem Erdbeerpüree mischen. Mischung auf 8 Gläser verteilen. Eiswürfel hinzugeben und mit Limonade auffüllen. Mit Minze dekoriert servieren.

14.3 Erdbeer Limes

Punkte pro Portion / Portionen: 3,5 / 8

Zutaten:

- 2,5 kg Erdbeeren
- 700 ml Wodka
- 700 ml Zitronenlimonade
- 2 EL Zucker
- Zitronensaft zum Abschmecken

Zubereitung:

Erdbeeren waschen und pürieren.

Wodka und Zitronenlimonade dazugeben, mit Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Kalt servieren.

14.4 Erdbeer Mango Smoothie

Punkte pro Portion / Portionen: 3,5 / 2

Zutaten:

- 250 g Erdbeeren
- 1 Mango
- 120 g fettarmen Joghurt
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 400 ml fettarme Milch
- 12 Eiswürfel

Zubereitung:

Erdbeeren putzen, Mango schälen und würfeln. Beides mit Joghurt, Zucker und Milch in einem Mixer 15 - 20 Sekunden glatt verarbeiten.

Mit Eiswürfeln servieren.

14.5 Heiße Orangenmilch

Punkte pro Portion / Portionen: 3,5 / 2

Zutaten:

- 1/2 unbehandelte Zitrone
- 30 g Zartbitterschokolade
- 375 ml fettarme Milch
- (ersatzweise 1 Päckchen Orangenback)
- 4 EL Orangensaft

Zubereitung:

Zitronenschale abreiben und auspressen. Schokolade hacken.

Milch aufkochen und Zitronenschale mit Schokolade einrühren. Zitronensaft und Orangensaft erwärmen und zur Milch geben.

Heiß servieren.

14.6 Himbeer Limetten Margarita

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 2

Zutaten:

- 300 g TK Himbeeren
- 2 EL Limettensaft
- 40 g Zucker
- 400 ml Mineralwasser
- 60 ml Wodka (Weißer Rum oder Tequila)

Zubereitung:

Gefrorene Himbeeren, Limettensaft, Zucker, Wasser und Schnaps in einen Standmixer geben und darin zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Servieren.

14.7 Irish Coffee

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 2

Zutaten:

- 100 ml Rama Cremefine zum Schlagen
- 2 TL Rohrzucker, braun
- 40 ml Whiskey
- 400 ml starker Kaffee

Zubereitung:

Die Rama Cremefine steif schlagen.

Zwei Gläser zum Vorwärmen mit heißem Wasser ausschwenken.

Jeweils 1 TL Zucker mit 20 ml Whiskey in die Gläser geben. Einen Metalllöffel ins Glas stellen. Jeweils 200 ml Kaffee zufügen und rühren, bis der Zucker aufgelöst ist.

Die Sahnecreme vorsichtig auf den Kaffee gleiten lassen.

14.8 Kakao Bananen Shake

Punkte pro Portion / Portionen: 3,5 / 4

Zutaten:

- 750 ml fettarme Milch
- 4 EL ungesüßtes Kakaopulver
- 6 Kardamomkapseln (oder 1 Zimtstange, Vanilleschote)
- 2 EL Zucker, gehäuft
- 1 TL lösliches Espressopulver (oder 1 Espresso)
- 1 Prise Salz
- 2 reife Bananen
- Minze zur Dekoration

Zubereitung:

Von der Milch 8 EL abnehmen und das Kakaopulver damit glatt verrühren. Restliche Milch und Kardamomkapseln in einen Topf geben, beides erhitzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Kardamom entfernen. Angerührtes Kakaopulver, Zucker, Espressopulver und Salz mit einem Schneebesen in die Milch rühren und einmal aufkochen lassen. Kakao abkühlen lassen.

Bananen schälen, in kleine Stücke schneiden. Kakao und Bananen mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren. In Gläser gießen. Mit Bananenscheiben und Minze garniert servieren.

14.9 Limoncello

Punkte pro Portion 1 pro Glas (20 ml)

Zutaten (für 2 Liter):

- 8 große unbehandelte Zitronen
- 200 ml Alkohol (70%)
- 700 ml Doppelkorn
- 900 g Zucker

Zubereitung:

Die Zitronen heiß waschen, trockenreiben und die Schale mit einem Messer in dünnen Streifen herunterschneiden. (Es sollte nichts weißes an der Schale sein.) Zitronenschale mit dem Doppelkorn und Alkohol mischen, abgedeckt ca. 1 Woche ziehen lassen.

900 ml Wasser und den Zucker ca 15 Minuten offen köcheln lassen bis ein Sirup entstanden ist. Die Zitronenschale aus dem Alkohol nehmen, diesen aufheben, und in den Sirup geben. 2 Tage ziehen lassen.

Zitronenschale aus dem Sirup entfernen. Alkohol mit Sirup mischen und in Flaschen abfüllen, verschließen und gut gekühlt aufbewahren.

14.10 Sangria mit frischen Früchten

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 8

Zutaten (für 2 Liter):

- 250 g Erdbeeren
- 1 Kiwi
- 500 g Weintrauben, kernlos
- 100 g Himbeeren
- 2 Limetten
- 4 EL Fruchtsirup
- 100 ml weißer Rum
- 750 ml Rosé, trocken
- 500 ml Zitronenlimonade
- 10 - 20 Blätter Minze
- Eiswürfel

Zubereitung:

Erbeeren putzen und mit Kiwi in Scheiben schneiden und Weintrauben halbieren. Limetten auspressen und mit Sirup und Früchten in ein großes Gefäß geben.

Mit Rum, Wein und Limonade auffüllen. Mischen und frische Minze hinzugeben. Eiswürfel zum Kühlen dazugeben.

14.11 Schokoladen Minz Smoothie

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 4

Zutaten:

- $\frac{1}{2}$ Bund Frische Minze (oder 2 EL Minzsirup)
- 1 reife Banane
- 8 Stück After Eight
- 500 ml Schokoladeneis
- 500 ml fettarme Milch
- 8 TL Espressopulver

Zubereitung:

Minze waschen und gut trockenschütteln. 1 EL Blätter abzupfen und klein schneiden. Banane schälen, Fruchtfleisch und 4 After Eight in Stücke brechen.

Die Hälfte des Schokoladeneises mit Milch, Espressopulver, klein geschnittener Minze, Bananen und Schokoladenstücken in einem Mixer cremig rühren.

Restliches Schokoladeneis auf 4 hohe Trinkgläser verteilen. Den vorbereiteten Schokoladen Minz Smoothie darüber gießen. Die Gläser mit Schokoladentäfelchen und frischen Minzzweigen garnieren und servieren.

14.12 Virgin Melon Margaritas

Punkte pro Portion / Portionen: 0,5 / 4

Zutaten:

- 900 g Wassermelone, entkernt, gewürfelt
- 2 EL Zucker
- 2 Limetten oder 2 EL Limettensaft
- 500 g Eiswürfel
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Margaritas in 4 Gläser füllen.

14.13 Apfelwein Punsch

Punkte pro Portion / Portionen: 2 / 6

Zutaten:

- 750 ml trockener Weißwein
- 750 ml Cranberry-Apfelsaft
- 1 EL brauner Zucker
- 1/4 TL gemahlene Nelken
- 1 EL Orangenschale
- 3 Stangen Zimt

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Mindestens 30 Minuten erwärmen, dabei nicht kochen. Zimt herausnehmen und servieren.

14.14 Mango Bananen Smothie

Punkte pro Portion / Portionen: 2 (113kcal/1,8g Fett) / 4

Zutaten:

- 1 kleine Mango
- 1 Banane
- 1 TL geriebener Ingwer
- 75 g fettarme Joghurt
- 300 ml fettarme Milch

Zubereitung:

Obst schälen, grob schneiden und mit den übrigen Zutaten in einem Mixer gründlich vermischen, bis die Masse geschmeidig ist. Gekühlt servieren.

14.15 Bananen Vanille Smothie

Punkte pro Portion / Portionen: 1,5 (92kcal/1,5g Fett) / 4

Zutaten:

- 2 Banane
- 1 TL Vanillearoma
- 75 g fettarme Joghurt
- 300 ml fettarme Milch

Zubereitung:

Bananen schälen, grob schneiden und mit den übrigen Zutaten in einem Mixer gründlich vermischen, bis die Masse geschmeidig ist. Gekühlt servieren.

15 Kuchen & Kekse

15.1 Amaretto Kirsch Muffins

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5 / 15

Zutaten:

- 1 Glas Sauerkirschen
- 100 g Schokolade z.B. Ritter Sport Amaretto Trüffel)
- 300 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1/2 Tl Natron
- eine Prise Salz
- 150 g Butter
- 2 Eier
- 80 g Zucker
- 120 ml Milch
- 100 ml Amaretto

Zubereitung:

Ofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kirschen gut abtropfen lassen und Schokolade hacken.

Mehl, Backpulver, Natron und Salz vermengen.

Butter schmelzen und leicht abkühlen lassen. Eier, Butter, Zucker, Milch, Amaretto und Schokolade schaumig schlagen. Mehlgemisch und Kirschen dazugeben und unterrühren.

Form gut einfetten oder mit Backpapier auslegen und Teig einfüllen und 20 - 25 Minuten backen.

15.2 American Muffins

Punkte pro Portion / Portionen: 7,5 / 12

Zutaten:

- 180 g Butter
- 180 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 4 Eier
- 2 - 3 EL Milch
- 100 g Schokolade
- 50 g geriebene Mandeln
- 100 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Puddingpulver Schokolade

Zubereitung:

Ofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Butter schmelzen und leicht abkühlen lassen. Butter, Zucker, Vanillezucker, Eier und Milch verrühren.

Schokolade hacken und die Hälfte mit Mandeln, Mehl, Backpulver und Puddingpulver vermengen.

Form gut einfetten oder mit Backpapier auslegen und Teig einfüllen. Restliche Schokolade auf den Muffins verteilen.

Muffins 20 - 25 Minuten backen.

15.3 Aprikosenschnitten

Punkte pro Portion / Portionen: 3,5 / 12

Zutaten:

- 225 g Vollkornmehl
- 50 g gemischte, fein gemachlene Nüsse
- 100 g Halbfettmargarine
- 6 EL Wasser
- 225 g getrocknete Aprikosen
- geriebene Schale von 1 Orange
- 300 ml Apfelsaft
- 1 TL gemahlener Zimt
- 50 g Rosinen
- Milch zum Glasieren

Zubereitung:

Eine Backform mit einer Seitenlänge von etwa 24 cm leicht einfetten. Für den Teig Mehl und Nüsse in eine große Schüssel geben. Die Margarine in kleinen Stücken mit den Fingern in dieser Mischung verreiben, bis ein krümeliger Teig entsteht. Das Wasser zugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

Für die Füllung Aprikosen, Orangenschale und Apfelsaft in einem Topf zum Kochen bringen. 30 Minuten köcheln lassen, bis die Aprikosen weich sind. Etwas abkühlen lassen, pürieren, dann Zimt und Rosinen einrühren.

Den Teig halbieren. Eine Hälfte ausrollen und auf das Backblech legen. Das Aprikosenpüree darauf verteilen und die Teigränder mit Wasser bestreichen. Den übrigen Teig ebenfalls ausrollen, die Masse damit abdecken und die Ränder zusammendrücken.

Die Teigdecke mit einer Gabel einstechen und mit Milch bestreichen. Dann den Teig in einem auf 200°C vorgeheizten Ofen 20 - 25 Minuten goldbraun backen. Etwas abkühlen lassen, in 12 Schnitten schneiden und noch warm servieren.

15.4 Blitztorte Mandarinen im Paradies

Punkte pro Portion / Portionen: 3,5 / 16

Zutaten:

- 200 g Schmand
- 250 ml Rama Cremefine zum Schlagen
- 150 g Magermilchjoghurt
- 2 Packungen Paradies Creme Pfirsich
- 2 Dosen Mandarinen
- 250 g Biskuit Tortenboden

Zubereitung:

Schmand, Cremefine und Joghurt vermengen und die Paradiescreme nach Anweisung unterrühren.

Die abgetropften Mandarinen unter die Creme mischen und die Masse auf den Tortenboden streichen. (Tortenring verwenden)

Die Torte mindestens 2 Stunden kühl stellen.

15.5 Brownies

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 12

Zutaten:

- 50 g Schokolade mind. 70 % Kakaogehalt
- 75 g Halbfettmargarine
- 115 g brauner Zucker
- 50 g weißer Zucker
- 2 Eiweiß
- 2 EL Apfelmus
- 50 g Mehl
- 1 TL Kakaopulver, entölt
- 1/2 TL Backpulver
- 60 g gehackte Walnüsse

Zubereitung:

Ofen auf 180°C vorheizen. Eine rechteckige Backform (18 cm) mit Backpapier auslegen.

Schokolade hacken und im Wasserbad schmelzen. Margarine, 100 g brauner Zucker und weißen Zucker mit dem elektrischen Rührgerät glatt rühren. Eiweiß und Apfelmus vorsichtig unterheben. Geschmolzene Schokolade nach und nach einrühren.

Mehl, Kakao und Backpulver übereinander sieben und vermengen. Mehl- und Schokoladenmix miteinander verrühren. Falls der Teig zu fest ist: 1 - 2 EL Wasser dazugeben. Die Konsistenz sollte weich, aber nicht flüssig sein. Nüsse unterheben.

Teig in die Form geben und ca. 25 Minuten backen.

Den restlichen Zucker mit 1 EL Wasser über leichter Hitze zu einem dicken Sirup reduzieren. Kuchen nach 25 Minuten aus dem Ofen nehmen, den Zuckersirup gleichmäßig darüber verteilen. Weitere 10 Minuten backen. (Garprobe mit einem Holzspieß machen.)

Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und in 12 Stücke schneiden.

15.6 Bunte Waldbeerenschnitte

Punkte pro Portion / Portionen: 2 / 20

Zutaten:

- 6 Eier
- 150 g Zucker
- 180 g Weizenvollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 8 Blatt weiße Gelatine
- 4 Blatt rote Gelatine
- 200 ml Johannisbeersaft, ohne Zucker
- 30 ml Mineralwasser
- 1 EL Vanillezucker
- 525 g Magerquark
- flüssiger Süßstoff
- 1 kg tiefgekühlte Waldbeeren

Zubereitung:

Eier trennen. Eigelb mit Zucker und 3 EL lauwarmem Wasser dickschaumig schlagen. Mehl mit Backpulver vermischen und darüber sieben. Eiweiß sehr steif schlagen und vorsichtig unterheben.

Teig auf ein Backblech streichen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 220°C ca. 10 Minuten backen.

Gelatine nach Packungsanweisung einweichen und auflösen, mit Johannisbeersaft, Mineralwasser und Vanillezucker vermischen, etwas andicken lassen. Quark unterziehen und mit Süßstoff abschmecken. Creme auf die Biskuitplatte streichen und ca. 1 Stunde kalt stellen. Beeren auftauen lassen und auf der Creme verteilen.

15.7 Cranberries Muffins

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 12

Zutaten:

- 225 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz
- 50 g feiner Zucker
- 50 g zerlassene Butter
- 2 Eier
- 200 ml Milch
- 100 g Cranberries
- 2 TL brauner Zucker

Zubereitung:

1 Muffinblech leicht einfetten.

Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel sieben und mit dem Zucker vermengen. Butter, Eier und Milch zunächst in einer zweiten Schüssel verquirlen, dann zu den trockenen Zutaten geben.

Alle Zutaten vorsichtig, aber gründlich vermengen, dann die Cranberries unterheben. Den so entstandenen Teig in die vorbereiteten Form füllen.

Den Teig mit braunem Zucker bestreuen und in einem auf 200°C vorgeheizten Ofen 20 Minuten goldbraun backen. Die fertigen Muffins in der Form etwas abkühlen lassen, dann auf einen Rost legen und vor dem Servieren ganz auskühlen lassen.

15.8 Donauwelle

Punkte pro Portion / Portionen: 20 / 10

Zutaten:

- 1 Glas Kirschen
- 500 g Butter
- 350 g Zucker
- 6 Eier
- 350 g Mehl
- 2 EL Kakaopulver
- 1 Päckchen Backpulver
- 1/2 Liter Milch
- 1 Päckchen Vanillepudding
- 1 Beutel Zitronenback
- 4 EL Zitronensaft
- 200 g Kuvertüre

Zubereitung:

Kirschen abtropfen lassen. Je 250 g Butter und Zucker schaumig rühren. Eier dazugeben und weiter cremig rühren. Mehl mit Backpulver mischen, durchsieben und unter die Eimasse rühren.

Die Hälfte des Teiges auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. In den restlichen Teig den Kakao einrühren. Auf dem hellen Teig verteilen und eine Gabel spiralförmig durchziehen. Dann die Kirschen darauf verteilen und leicht eindrücken. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 175°C etwa 30 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Für die Creme 5 EL der Milch abnehmen, Puddingpulver und Zucker damit glattrühren. Restliche Milch zum Kochen bringen und glattgerührtes Puddingpulver dazugeben und kurz aufkochen lassen. Pudding auskühlen lassen. Restliche weiche Butter mit Zitronenback und Saft cremig schlagen. Nach und nach Vanillepudding löffelweise unterrühren, darauf achten, dass alle Zutaten die gleiche Temperatur haben.

Masse auf den kalten Kuchen streichen, kühlstellen. Kuvertüre schmelzen und über den Kuchen verteilen.

15.9 Eierlikör Muffins

Punkte pro Portion / Portionen: 7 / 12

Zutaten:

- 4 Eier
- 200 g Puderzucker
- 2 Päckchen Vanillin - Zucker
- 200 ml Speiseöl
- 200 ml Eierlikör
- 100 g Weizenmehl
- 100 g Stärke
- 3 TL Backpulver, gestrichen

Zubereitung:

Eier, Puderzucker und Vanillin - Zucker mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe 1 Minute schaumig schlagen. Öl und Eierlikör unterrühren.

Mehl, Stärke und Backpulver mischen, sieben und kurz vermengen.

Muffinform einfetten und den Teig einfüllen.

In einem auf 180° C vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen.

Muffins 10 Minuten erkalten lassen, dann aus den Formen lösen und vollständig erkalten lassen.

15.10 Florentiner

Punkte pro Rezept: 54

Zutaten:

- 50 g Belegkirschen
- 100 g gehobelte Mandeln
- 100 g gestiftelte Mandeln
- 25 g Butter
- 50 g Zucker
- 50 g Honig
- 1 Päckchen Vanillin Zucker
- 75 g Zartbitterschokolade

Zubereitung:

Belegkirschen in kleine Stücke schneiden.

Mandeln in beschichteter Pfanne rösten.

Butter, Zucker, Honig und Vanillin bei mittlerer Hitze zerlassen und unter rühren leicht bräunen. Belegkirschen und Mandeln untermischen und 5 Minuten köcheln lassen bis die Masse gebunden ist.

Einen knappen TL der Masse auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180°C auf der mittleren Schiene 7 Minuten backen.

Abkühlen lassen. Schokolade im Wasserbad schmelzen und Florentiner zur Hälfte darin eintauchen.

15.11 Frischkäsekuchen mit weißer Schokoladenglasur

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5 / 8

Zutaten:

- 50 g Butter
- 100 g Löffelbiskuits
- 1 Päckchen Gelatine Pulver
- 100 ml Wasser
- 400 g Buko Frischkäse 17% Fett
- 300 g fettarmer Joghurt
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 4 EL Streusüße
- 2 TL Kakaopulver, entölt, ohne Zucker
- 75 g Weißeschokolade bzw. Kuvertüre

Zubereitung:

Kuchenform (ca. 20 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen.

Löffelbiskuits zerkleinern (am Besten in zwei Gefrierbeutel und Fleischerhammer) und Butter zerlassen. Beides vermengen und gleichmäßig als Boden in der Kuchenform verteilen und fest andrücken und abkühlen lassen.

Gelatine in kaltem Wasser 5 Minuten quellen lassen und dann vorsichtig erwärmen bis sich die Gelatine komplett aufgelöst hat.

Frischkäse in einer großen Schüssel mit Joghurt, Vanillezucker und Streusüße locker aufschlagen. Kakao in 2 - 3 EL heißem Wasser auflösen und unter dem Frischkäse heben. Nochmal mit Streusüße abschmecken.

Die abgekühlte Galatinelösung gleichmäßig unter den Frischkäse ziehen. Auf dem Keksteig verteilen. Im Kühlschrank mindesten 2 Stunden gelieren lassen.

Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen. Mit einem Löffel über dem Kuchen in dünnen Streifen verteilen. Den Kuchen in acht Stücke schneiden solange die Glasur noch weich ist, dann fest werden lassen.

15.12 Frischkäsetarte mit Erdbeeren

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 / 12

Zutaten:

- 200 g Löffelbiskuits
- 1 Päckchen Orangenback
- 75 g Halbfettmargarine
- 8 cl Anisschnaps
- 400 g Frischkäse bis (30% Fett i. Tr.)
- 125 g Mascarpone
- 50 g Puderzucker
- $\frac{1}{2}$ Bund Minze
- 250 g Erdbeeren
- 2 EL Orangenmarmelade

Zubereitung:

Löffelbiskuits zerkrümeln. Mit Margarine, Orangenback und 4 cl Anisschnaps verkneten. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben und zum Boden glatt drücken. 1 Stunde Kühl stellen.

Frischkäse, Mascarpone, Puderzucker und restlichen Anisschnaps verrühren. Minze abspülen, trockenschütteln und von den Stielen zupfen. Minze fein hacken und unter die Frischkäsecreme mengen. Creme auf dem Krümelboden verteilen und glatt streichen. Torte 1 - 2 Stunden kühl stellen.

Erdbeeren putzen und klein schneiden. Tarte damit belegen. Marmelade erhitzen und Erdbeeren damit bepinseln.

TIPP: Schmeckt auch als Eistorte: ca. 5 Stunden gefrieren lassen, dann mit Erdbeeren belegen.

15.13 Fruchtige Nussecken

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 24

Zutaten:

- 360 g Mehl
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 1 TL Backpulver
- 120 g Zucker
- Mark einer Vanilleschote
- 2 Eier
- 340 g Halbfettmargarine
- 4 EL Aprikosenmarmelade
- 120 g gehackte Mandeln
- 100 g gehackte Haselnüsse
- 200 g getrocknete Aprikosen
- 80 g Honig

Zubereitung:

340 g Mehl, Haselnüsse, Backpulver, Zucker, die Hälfte des Vanillemarks, Eier und Margarine zu einem Mürbeteig verkneten, 30 Minuten kalt stellen, mit restlichen Mehl ausrollen und auf ein mit Back-Folie ausgelegtes Backblech geben. Teig mit Aprikosenmarmelade bestreichen.

Mandeln und Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne fettfrei goldgelb rösten. Aprikosen in feine Würfel schneiden. Restliches Vanillemark, Honig, Aprikosen, Nüsse und Margarine verrühren. Nussmasse auf den Mürbeteig geben, im vorgeheizten Backofen bei 160°C ca. 25 Minuten abbacken, in Dreiecke schneiden und auskühlen lassen.

15.14 Haselnussstangen

Punkte pro Portion / Portionen: 1 / 60

Zutaten:

- 160 g Halbfettmargarine
- 90 g Zucker
- Mark zweier Vanilleschoten
- 1 Ei
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 210 g Mehl
- 1 gestrichener TL Backpulver
- 80 g Stärkemehl
- 3 EL fettarme Milch
- 1 Eigelb

Zubereitung:

Margarine, Zucker, Vanillemark und Ei schaumig schlagen, Haselnüsse, Mehl, Backpulver und Stärkemehl mischen, unterheben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig ca. 1 Stunde kühl stellen.

Teig zu bleistiftdicken Stangen ausrollen, in 60 ca. 4 cm lange Stücke schneiden, Milch und Eigelb verquirlen und Haselnussstangen damit bestreichen. Plätzchen auf ein mit Back-Folie ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 180°C ca. 15 Minuten backen.

15.15 Himbeer Weisse Schokoladen Muffins

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 12

Zutaten:

- 100 g Butter
- 1 Ei
- 200 ml Milch
- 70 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 300 g Mehl
- 4 TL Backpulver
- 100 g weisse Schokolade
- 150 g Himbbeeren (wenn TK, dann unaufgetaut)

Zubereitung:

Ofen auf 200°C vorheizen.

Butter schmelzen und leicht abkühlen lassen, mit Ei, Milch, Zucker und Salz vermengen.

Mehl und Backpulver mischen und Schokolade hacken. Beides zu den flüssigen Zutaten geben und verrühren. Die Himbbeeren vorsichtig unterheben.

Teig in eine gut gefettete oder mit Papierförmchen ausgelegtes Blech geben und 25 - 30 Minuten backen.

15.16 Italienischer Käsekuchen

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 12

Zutaten:

- 90 g Sultaninen
- 5 EL Marsala oder Grappa
- 5 g Butter
- 4 EL Grieß
- 500 g Ricotta
- 4 große Eigelb
- 140 g Zucker
- 5 EL Zitronensaft
- 40 g kandierte Orangenschale
- abgeriebene Schale 3er Zitronen

Zubereitung:

Die Sultaninen in Marsala oder Grappa etwa 1 - 2 Stunden einweichen lassen.

Ofen auf 180°C vorheizen. Backpapier für eine Springform mit 24 cm Durchmesser ausschneiden und diese damit auslegen. Mit Butter einfetten und mit 1 EL Grieß bestäuben.

Den Ricotta abtropfen lassen und mit einem Löffel durch ein Sieb in eine Schüssel drücken. Eigelb, Zucker, Grieß und Zitronensaft zufügen und zu einer glatten Masse verrühren.

Sultaninen abtropfen lassen und Orangenschale fein hacken, beides mit der Zitronenschale unter die Ricottamasse rühren. Alles in die Springform und Oberfläche glätten. Auf mittlerer Schiene 30 - 40 Minuten backen, bis er fest wird und sich etwas von den Rändern der Form löst.

Den Ofen ausschalten und die Tür öffnen. Den Käsekuchen 2 - 3 Stunden im Ofen abkühlen lassen.

15.17 Joghurt Muffins

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 12

Zutaten:

- 150 g brauner Zucker
- 2 Eier
- 300 g fettarmer Joghurt (Vanille-, Fruchtjoghurt je nach Geschmack)
- 200 g Vollkornmehl
- 50 g Weizenmehl
- 4 TL Backpulver

Zubereitung:

Zucker, Eier und Joghurt in einer Schüssel verrühren bis der Zucker sich langsam löst.

In einer zweiten Schüssel Mehl und Backpulver vermischen und kurz mit den flüssigen Zutaten vermengen.

12 er Muffinform leicht einfetten und Teig hinein geben. Die Muffins in einem auf 180°C vorgeheizten Ofen 15 - 20 Minuten backen.

15.18 Karottenkuchen mit Frischkäseglasur

Punkte pro Portion / Portionen: 2,5 / 12

Zutaten:

- 75 g Weizenmehl
- 65 g Vollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL Salz
- 2 Eier
- 180 g Honig
- 60 ml Pflanzenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 250 g geraspelte Möhren
- 1 geraspelter Apfel
- 80 g Frischkäse 30% Fett i. Tr.
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1-2 EL Milch

Zubereitung:

Ofen auf 180°C vorheizen. Eine Backform (∅ 20 - 24 cm) mit Backpapier auslegen.

In einer kleiner Schüssel Mehl, Backpulver, Zimt und Salz vermischen. In einer großen Schüssel Eier, Honig, Öl und Zitronensaft verrühren, geriebene Karotten und die Mehlmischung unterheben. Zu einer glatten Masse verarbeiten.

In die Form füllen und ca. 45 Minuten backen. Kuchen zum Abkühlen aus der Form lösen und auf ein Kuchengitter legen.

Für die Glasur Milch, Frischkäse und Vanillezucker verrühren, in einer dünnen Schicht auf den ausgekühlten Kuchen streichen.

15.19 Kekse mit weißer Schokolade

Punkte pro Portion / Portionen: 2 / 35

Zutaten:

- 125 g weiche Butter
- 125 g brauner Zucker
- 1 Ei
- 200 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 125 g weiße Schokolade
- 50 g Paranüsse

Zubereitung:

Mehrere Backbleche einfetten. Schokolade und Nüsse hacken.

Butter und Zucker in einer großen Schüssel schaumig schlagen. Nach und nach das Ei zugeben und gut mit den anderen Zutaten verquirlen. Das Mehl in die cremige Mischung sieben und alles zu einem weichen Teig verarbeiten. Schokolade und Paranüsse einrühren.

Mit Hilfe eines Teelöffels etwa 35 kleine Teighäufchen aus dem fertigen Teig abstechen und auf die vorbereiteten Backbleche geben. Dabei genügend Abstand zwischen den Häufchen lassen, da sie beim Backen noch aufgehen werden.

Die Teighäufchen in einem auf 190°C vorgeheizten Ofen 10 - 12 Minuten goldbraun backen. Die fertigen Kekse auf einen Rost legen und abkühlen lassen.

Variation: Die weiße durch Vollmilch- oder Bitterschokolade ersetzen.

15.20 Kirschmohnkuchen

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 12

Zutaten:

- 140 g Halbfettbutter
- 60 g Zucker
- Mark einer Vanilleschote
- 2 Eier
- 280 g Mehl
- 1 EL Backpulver
- 250 g Mohnback (oder 125 g)
- 700 g Sauerkirschen ersatzweise aus dem Glas ohne Zucker (oder 1400 g)
- 2 EL Puderzucker

Zubereitung:

Butter mit Zucker und Vanillemark cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, sieben und unterheben. Zuletzt Mohnback unter den Teig mengen.

Teig auf ein Backblech streichen. Kirschen entkernen, Teig damit belegen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 180°C ca. 45 Minuten backen. Den fertigen Kirschmohnkuchen mit etwas Puderzucker bestäuben servieren.

15.21 Makronen

Punkte pro Portion / Portionen: 1 / 35

Zutaten:

- 85 g Kokosnussraspeln
- 2 Eiweiß
- 145 g Zucker
- 1 TL Zimt
- einige Tropfen Mandelbacköl
- 40 g gemahlene Haselnüsse
- 35 Backoblaten

Zubereitung:

Kokosnussraspeln auf ein Backblech verteilen, im Backofen bei 150°C ca. 5 Minuten leicht anrösten und erkalten lassen.

Eiweiß steif schlagen. Zucker einrieseln lassen und so lange schlagen, bis sich der Zucker gelöst hat. Zimt und Backöl unterschlagen, Kokosraspeln und Haselnüsse vorsichtig unter den Eischnee ziehen.

Mit Hilfe von 2 TL kleine Makronen auf die Oblaten geben, auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca. 20 Minuten backen.

15.22 Mandelorangenhäufchen

Punkte pro Portion / Portionen: 1 / 60

Zutaten:

- 125 g fettarme Milch
- 90 g gemahlene Mandeln
- 90 g gehackte Mandeln
- 140 g zarte Haferflocken
- 150 g Honig
- Salz
- 1 TL Zimt
- 20 ml Orangenlikör
- 30 Stk geschälte, ganze Mandeln

Zubereitung:

Milch, Mandeln, Haferflocken, Honig und 1 Prise Salz verrühren, in einen Topf geben und ca. 8 - 10 Minuten hellbraun karamellisieren lassen. Zimt und Orangenlikör unterrühren.

Masse 30 Minuten kühl stellen und Mandeln halbieren. Mit 2 TL kleine Haufen auf ein Blech geben und mit je einer halben Mandel verzieren. In einem vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180°C ca. 15 Minuten backen.

15.23 Millionärsschnitten

Punkte pro Portion / Portionen: 2,5 / 36

Zutaten:

- 175 g Mehl
- 175 g Butter
- 100 g brauner Zucker
- 400 g Kondensmilch (10% Fett)
- 150 g Vollmilchschokolade

Zubereitung:

Eine Backform mit einer Seitenlänge von 24 cm einfetten.

Das Mehl in eine Schüssel sieben. 125 g der Butter in kleinen Stücken mit den Fingern darin verreiben, bis ein krümeliger Teig entsteht. 50 g Zucker zufügen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in die vorbereitete Form einpassen und mit Gabel einstechen.

Den Teig in einem auf 190°C vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen und danach in der Form abkühlen lassen.

Während Teig abkühlt für den Belag restliche Butter, Zucker und Kondensmilch in einer beschichteten Pfanne bei schwacher Hitze unter gelegentlichen Rühren erhitzen, bis die Mischung kocht. Die Hitze reduzieren und die Mischung weitere 30 - 40 Minuten kochen bis das Karamell dickflüssig geworden ist und sich von den Rändern der Pfanne löst. (Bei der Zubereitung der doppelten Menge dauert die Karamellisierung ca. 60 Minuten, es kann der Belag schon zubereitet werden während der Teig im Ofen ist.) Dann auf Mürbeteigboden verteilen und abkühlen lassen.

Wenn das Karamell fest geworden ist, die Schokolade im Wasserbad schmelzen und über Karamell verteilen. Das Gebäck erneut abkühlen lassen und vor dem Servieren in 4 x 4 cm große Quadrate schneiden.

15.24 Möhren Muffins mit Frischkäse

Punkte pro Portion / Portionen: 3,5 / 12

Zutaten:

- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 1/2 TL Salz
- 110 g brauner Zucker
- 1 TL Vanillearoma
- 2 Eier
- 175 ml fettarme Milch
- 50 g Halbfettbutter
- 350 g Möhren
- 50 g Rosine
- 150 g Frischkäse 30% Fett i. Tr.
- 2 TL Puderzucker
- 1/2 Packung Zitronenback

Zubereitung:

Ofen auf 190°C vorheizen und 12 Papierförmchen in eine Muffinform geben. Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen.

Mehl, Backpulver, Natron und Salz in eine große Schüssel sieben, Zucker unterrühren.

In einer extra Schüssel Eier, Vanille, Milch und geschmolzene Butter aufschlagen. Möhren Schälen und in die Eier-Milchmischung reiben. Rosinen unterheben. Alles zur Mehlmischung geben und rasch zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten.

Den Teig auf die Muffinformen verteilen und 15 - 20 Minuten backen bis die Muffins aufgegangen sind. Leicht abkühlen lassen.

Frischkäse, Puderzucker und Zitronenback glatt rühren und zu den Muffins servieren.

15.25 Orangen Kuchen

Punkte pro Portion / Portionen: 3,5 / 16

Zutaten:

- 180 g Halbfettmargarine
- 135 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 3 Eier
- 1 unbehandelte Orange
- 1 unbehandelte Zitrone
- 30 g gemahlene Mandeln
- 240 g Mehl
- 80 g Stärkemehl
- 4 TL Backpulver
- 60 g Orangenkonfitüre
- 2 EL Orangenfrische Orangen-
zesten

Zubereitung:

Margarine mit Zucker und Salz schaumig schalgen. Eier einzeln unterrühren. Schale von Orange und Zitrone abreiben und Saft auspressen. Abgeriebene Schale und Mandeln unter die Eimasse ziehen. Mehl, Stärkemehl und Backpulver mischen, sieben und abwechselnd mit dem Saft unter den Teig ziehen.

Teig in eine Kastenform (Länge 26cm) füllen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180°C ca. 55 Minuten backen. Orangenkonfitüre erwärmen, glatt rühren und auf den ausgekühlten Kuchen streichen, mit Zesten bestreuen.

15.26 Papageitorte

Punkte pro Portion / Portionen: 7 (5) / 12 (16)

Zutaten:

- 1 Wienerboden (250 g)
- Götterspeise: 1xZitrone, 1xWaldmeister, 2xKirsch
- 800 ml Wasser
- 8 EL Zucker
- 1 Päckchen Gelatine, weiß, gemahlen
- 500 g Magerquark
- 600 g Schlagsahne

Zubereitung:

Eine Götterspeise mit 200 ml Wasser und 2 EL Zucker zubereiten und auskühlen lassen.

Gelatine laut Packungsanweisung einweichen, auflösen und unter den Quark heben. Sahne Steif schlagen und ebenfalls unter den Quark heben.

Quarkmasse in 3 Teile teilen und den ersten Teil mit der Götterspeise versetzen. Die erste Götterspeisenquarkmasse auf den Kuchen geben.

Während die erste Schicht fest wird die nächste Götterspeise zubereiten usw..

Zum Schluss den Kirschspiegel zubereiten (Götterspeise mit 200 ml Wasser und 2 EL Zucker) und über die fest gewordenen Schichten geben.

15.27 Paranuss Muffins

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 12

Zutaten:

- 75 g Weiße Kuvertüre
- 100 ml Rama Cremefine
- 280 g Mehl
- 60 g Paranüsse
- 2 1/2 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 2 Eier
- 100 g Zucker
- 60 ml Öl
- 200 g saure Sahne
- 12 Papierförmchen

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad vorheizen, Papierförmchen in das ungefettete Muffinblech setzen.

Kuvertüre hacken und in einem kleinen Topf in der Rama schmelzen. Die Masse abkühlen lassen.

Die Nüsse hacken und mit Mehl, Backpulver und Natron sorgfältig mischen.

In einer weiteren Schüssel Eier aufschlagen und leicht verquirlen. Zucker, Öl, saure Sahne und Kuvertüre hinzufügen und alles vermischen. Mehlmischung hinzugeben und solange rühren bis die trockenen Zutaten feucht sind.

Teig in die Muffinform füllen und 20 bis 25 Minuten backen, dann 10 Minuten in der Form ruhen lassen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

15.28 Quarktorte mit Erdbeeren

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 12

Zutaten:

- 150 g Schokochips
- 125 g Halbfettbutter
- 1 kg Magerquark
- 4 EL Ahornsirup
- 1 EL flüssiger Süßstoff
- 600 g Erdbeeren

Zubereitung:

Schokochips in einen Gefrierbeutel füllen und mit Hilfe eines Nudelholzes sehr fein zerbröseln. Butter in einem Topf schmelzen und mit den Krümeln zusammenrühren. Mit der Masse den Boden einer Springform auskleiden und kalt stellen.

Quark mit Sirup und Süßstoff verrühren. Gelatine nach Packungsanweisung quellen lassen und anschließend schmelzen. Gelatine unter Quarkmasse rühren.

Erdbeeren waschen, halbieren und auf den ausgekühlten festen Boden legen. Die Quarkmasse darüber geben und fest werden lassen.

Variation: Statt Erdbeeren 2 Dosen Mandarinen, 1 Dose Ananas in Traubensüße und zusätzlich 1 Packung Gelatine. Ananas auf dem Boden verteilen und Mandarinen unter die Quarkcreme rühren. In der Obstflüssigkeit die Gelatine auflösen und ebenfalls unter den Quark rühren. Kuchen mehrere Stunden in den Kühlschrank stellen. (Hat dann 4 Punkte pro Stück)

15.29 Rhabarberkuchen

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 20

Zutaten:

- 1500 g Rhabarber
- 175 g Halbfettmargarine
- 175 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- Salz
- 4 Eier
- 3 TL Packpulver
- 300 g Mehl
- 5 EL Rama Crémefine zum Kochen
- 4 Eiweiß
- 200 g Zucker
- 50 g Kokosraspel

Zubereitung:

Rhabarber putzen und in etwa fingerlange Stücke schneiden.

Margarine, Zucker, Vanillinzucker und Salz schaumig rühren und nach und nach die Eier zufügen. Das mit gesiebttem Backpulver vermischte Mehl abwechselnd mit der Rama unterrühren.

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech (30 x 40 cm) streichen und mit Rhabarber belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C etwa 20 Minuten backen.

Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und nach und nach den Zucker unterrühren, dann die Kokosraspel unterheben. Die Masse auf dem Kuchen verteilen und weitere 15 - 20 Minuten backen.

15.30 Rote Schmandherzen

Punkte pro Rezept / Stück / Stückanzahl: 122,5 / 2 / ca. 60

Zutaten:

- 450 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 120 g Zucker
- 350 g Butter
- 2 Eier
- 3 Tropfen Bittermandelöl
- 3 EL Schmand
- 300 g rote Konfitüre

Zubereitung:

250 g Mehl mit Backpulver mischen und auf eine Arbeitsfläche sieben, den Zucker untermengen. 150 g kalte Butter in Stücken darauf verteilen. Mit einem Messer Butter unter das Mehl hacken oder mit den Händen abbröckeln. Eier trennen und die Eigelbe mit dem Bittermandelöl mit einer Gabel untermischen. Dann rasch zu einem glatten Teig verkneten und min. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Restliches Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Den Schmand hineingeben, restliche Butter in kleinen Flocken am Rand verteilen. Alles zu einem glatten Teig verkneten und ebenfalls im Kühlschrank ruhen lassen.

Mürbteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 1/2 cm dick ausrollen und Herzen ausstechen und auf ein Blech legen. Schmandteig ebenfalls genauso dick ausrollen und gleichgroße Herzen ausstechen. Mit einem kleinen runden Ausstecher Löcher in die Schmandherzen stechen.

Mürbeteig mit Eiweiß bestreichen und die Schmandherzen darauflegen. Löcher mit je einem TL Konfitüre füllen. In einem vorgeheizten Backofen bei 175°C (Umluft) 12 - 14 Minuten backen.

15.31 Sahne - Joghurttorte

Punkte pro Stück / Stückanzahl: 5,5 / 12

Zutaten:

- 200 g Sauerkirschen, entsteint und abgetropft
- 125 ml Eckes Edelkirsch
- 60 g Kokosfett
- 140 g Zwieback
- 50 g gemahlene Mandeln
- 90 g Zucker
- 1 Päckchen Gelatine
- 1 Flasche Rama Crémefine zum Schlagen
- 500 g fettarmer Joghurt
- 30 g Kirschmarmelade
- 20 g Kuvertüre

Zubereitung:

Schon am Vortag die Kirschen gut abtropfen lassen, in den Kirschlikör einlegen und zugedeckt durchziehen lassen.

Kirschen zur weiteren erneut abtropfen lassen und Likör auffangen. Für den Boden Kokosfett zerlassen. Den Zwieback in einem Mixer oder in einem Fischhaltebeutel mit dem Nudelholz zerkleinern. Mit Mandeln und 30 g Zucker vermengen. Kokosfett einarbeiten und ca. 60 ml des aufgefangenen Likörs hinzufügen. Krümel in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben und festdrücken.

Gelatine nach Packungsanweisung quellen lassen und danach auflösen. Die Rama mit dem restlichen Zucker steif schlagen. Den Joghurt mit der aufgelösten Gelatine verrühren und die Sahne unterheben.

1/3 der Creme auf den Tortenboden streichen. Kirschen darauf verteilen, mit restlichen Creme bedecken und glattstreichen. Im Kühlschrank mindestens 4 Stunden erstarren lassen.

Springformrand vorsichtig lösen und Kuchen auf eine Kuchenplatte schieben. Die Kuvertüre schmelzen und die Marmelade erwärmen. Die Torte mit der Kuvertüre

und der Marmelade verzieren. (Hilfreich sind Spitztüten aus Pergamentpapier oder mit einem Löffel auf dem Kuchen verteilen.)

15.32 Sahne - Quarktorte mit Brombeeren

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 / 12

Zutaten:

- 150 g Mehl
- 180 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 4 Eier
- 1 EL Milch
- 75 g Butter, kalt
- 12 Blatt weiße Gelatine
- 500 g Magerquark
- 1 Pck. Vanillezucker
- 500 ml Rama Cremefine zum Schlagen
- 1 Pck. Sahnesteif
- 750 g Brombeeren

Zubereitung:

Das Mehl mit 30 g Zucker vermischen, die Butter in kleinen Stücken zugeben und einhacken, ein Eigelb, Milch und Salz zugeben und schnell zu einem glatten Mürbeteig verarbeiten. Eine Kugel formen und in Folie eingeschlagen 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen, den gekühlten Teig darauf glatt ausrollen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. 15 - 20 Minuten bei 200°C im vorgeheizten Ofen backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, anschließend mit dem Springformrand umlegen.

Die Gelatine kalt einweichen. Den Quark zum Abtropfen in ein Sieb geben. Brombeeren verlesen, bei Bedarf waschen und gut abtropfen lassen.

Den restlichen Zucker mit 3 Eigelben und Vanillezucker cremig weiß schlagen, den Quark durch ein Sieb streichen und unterrühren.

Sahne - Quarktorte mit Brombeeren

Die Gelatine ausdrücken, warm auflösen und gründlich untermischen. Kalt stellen bis die Masse so stark geliert, dass beim Rühren Spuren sichtbar bleiben. Dann sofort - getrennt - die Eiweiße und die Hälfte der Cremefine sehr steif schlagen und nacheinander mit dem Spatel unterheben.

2/3 der Brombeeren auf dem Teigboden verteilen und die Sahne-Quarkcreme einfüllen, glattstreichen und im Kühlschrank fest werden lassen. (ca. 4 Stunden)

Die restliche Cremefine mit Sahnesteif sehr steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und 12 Rosetten auf den Rand spritzen. Die restlichen Brombeeren dekorativ auf der Oberfläche verteilen. (Dabei darauf achten, dass man 12 Stücke schneiden kann ohne dass Brombeeren im Weg sind, da diese beim Schneiden in den Kuchen einsinken.)

15.33 Schokoladenmuffins

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 12

Zutaten:

- 220 g Mehl
- 30 g Backkakao
- 1 Päckchen Backpulver
- 135 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 1 Ei
- 125 ml fettarme Milch
- 150 g Magermilchjoghurt
- 3 EL Pflanzenöl
- 12 Stück Milka Schokolade, je 6 Weiß und Vollmilch

Zubereitung:

Backofen auf 180°C vorheizen. Mehl, Kakao und Backpulver mischen. Zucker, Vanillezucker, Ei, Milch, Joghurt und Öl und alles gut in einer separaten Schüssel verrühren. Mehlmischung dazugeben und verrühren.

Eine 12er Muffinform mit Papierförmchen auskleiden und den Teig gleichmäßig verteilen. In die Mitte jedes Muffins ein Schokostück hineingeben und auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen. Noch warm servieren.

15.34 Schokoladenschnitten

Punkte pro Portion / Portionen: 8,5 / 16 (à 100 g)

Zutaten:

- 240 g Butter
- 300 g Bitterschokolade
- 250 ml Wasser
- 300 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 275 g brauner Zucker
- 150 ml saure Sahne
- 2 Eier
- 3 EL Rama Crémefine zum Schlagen

Zubereitung:

Ein Backblech 32 x 20 cm einfetten oder mit Backpapier auslegen. Schokolade grob hacken. 225 g Butter, 100 g Schokolade und 150 ml Wasser in einen Topf geben und unter ständigem Rühren schmelzen.

Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben und mit dem Zucker vermengen. Die heiße Schokoladenmasse in die Schüssel gießen und alles gleichmäßig verrühren. Dann die saure Sahne, anschließend die Eier verquirlen und einrühren.

Den fertigen Teig auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und in einem auf 190°C vorgeheizten Ofen 40 - 45 Minuten backen. Den fertigen Teig in der Form etwas abkühlen lassen, dann auf einen Rost legen, damit er ganz auskühlen kann.

Für die Glasur die restliche Schokolade mit dem Wasser bei sehr geringer Hitze schmelzen, dann die Sahne einrühren. Die Mischung vom Herd nehmen und die Butter einrühren. Den fertigen Schokoguss über den ausgekühlten Teig gießen und gleichmäßig darauf verteilen.

15.35 Schwarzwälder Kirsch Torte

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 8

Zutaten:

- 5 große Eier
- 150 g Zucker
- 60 g entöltes Kakaopulver
- 150 g fettarmer Joghurt
- 1 EL Vanillearoma
- 1 EL Zucker
- 200 g Frischkäse 30% Fett i. Tr.
- 4 EL kalorienreduzierte Kirschmarmelade
- 375 g abgetropfte Sauerkirschen

Zubereitung:

Ofen auf 180°C vorheizen und den Boden einer runden Backform (Durchmesser 24 cm) mit Backpapier auslegen.

Eier trennen. Eiweiß zu festem Schnee schlagen und in den Kühlschrank stellen. Eigelb mit Zucker auf höchster Stufe zu einer glatten Masse schlagen (3-5 Minuten). Das Kakaopulver hinein sieben und vorsichtig unterrühren. Eischnee vorsichtig unter die Masse ziehen, die dabei luftig bleiben soll.

Teig in die Backform geben und 30 - 40 Minuten backen. 10 Minuten in der Form abkühlen lassen und erst dann aus der Form lösen. Auf einem Kuchengitter komplett abkühlen lassen. Dann den Teig mit Hilfe einer Schnur einmal teilen.

Joghurt, Vanille, Zucker und Frischkäse verrühren. Marmelade auf einem der Böden verteilen und 3/4 der Joghurtmasse. Dann die Kirschen auf der Masse verteilen. Eventuell ein paar für die Dekoration übriglassen. Mit dem zweiten Boden abdecken und mit der restlichen Masse sowie den Kirschen verzieren.

15.36 Toblerone Cookies

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 16

Zutaten:

- 175 g Mehl
- 1/2 TL Backpulver
- 75 g brauner Zucker
- 50 g weiche Butter
- 3 EL Zuckerrübensirup
- 1 Ei
- 7 Stück Toblerone

Zubereitung:

Ofen auf 180°C vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen.

Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben und den Zucker untermischen. Butter und Sirup in einem Topf bei geringer Hitze schmelzen. Leicht abkühlen lassen und mit dem Ei zur Mehlmischung geben. Zu einem glatten Teig verarbeiten. Toblerone grob hacken und unterheben.

Mit einem Teelöffel 16 Kekse aus der Masse formen und auf die Backbleche setzen. Ca 10 Minuten goldbraun backen. Die Plätzchen 5 Minuten auf dem Blech auskühlen lassen. Danach auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

15.37 Vanilleherzen

Punkte pro Rezept / Stück / Stückanzahl: 55 / 2 / ca. 25

Zutaten:

- 225 g Mehl
- 150 g Butter
- 125 g feiner Zucker
- 10 Tropfen Vanillearoma

Zubereitung:

Ein Backblech leicht einfetten oder mit Backpapier auslegen.

Das Mehl in eine große Schüssel sieben. Die Butter in kleine Flocken teilen und mit den Fingern im Mehl verreiben, bis ein krümeliger Teig entsteht. Zucker mit Vanillearoma einrühren und alles von Hand zu einem festen Teig verarbeiten.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwa 1 cm dick ausrollen und etwa 5 cm große Herzen ausstechen. Die Herzen auf das vorbereitete Backblech legen und in einem auf 180°C vorgeheizten Ofen 15 - 20 Minuten goldbraun backen.

Die fertigen Plätzchen auf einem Rost abkühlen lassen.

15.38 Waldbeerentorte mit Ahornsirup

Punkte pro Stück / Stückanzahl: 3 / 12

Zutaten:

- 4 Eier
- 100 g brauner Zucker
- 100 g Mehl
- Salz
- 150 g fettarmer Joghurt
- 1 TL Vanilleextrakt
- 200 g Frischkäse 30% Fett i. Tr.
- 2 EL Zucker
- 400 g gemischte Beeren
- 4 EL Ahornsirup

Zubereitung:

Ofen auf 190°C vorheizen und ein Springform ca. 26 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen.

Eier und Zucker mit dem Handrührer ca. 5 Minuten zu einer lockeren Masse aufschlagen. Mehl und eine Prise Salz vorsichtig unterheben. In die Form füllen und ca. 20 Minuten zu einem Biskuit backen. Einige Minuten ruhen lassen, aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Joghurt, Vanilleextrakt, Frischkäse und Zucker verrühren und im Kühlschrank ca. 1 Stunde fest werden lassen. Die Masse auf dem Kuchen verteilen und mit Früchten garnieren. Kurz vor dem Servieren den Ahornsirup gleichmäßig verteilen. Schmeckt bei Zimmertemperatur am Besten.

15.39 Weihnachtstorte

Punkte pro Stück / Stückanzahl: 5 / 12

Zutaten:

- 4 Eier
- 2 Prisen Salz
- 75 g brauner Zucker
- 1 EL Vanillezucker
- 2 TL Backpulver
- 100 g Mehl
- 40 g Stärkemehl
- 2 Orangen
- 150 g Frischkäse 30% Fett i. Tr.
- 150 g Magerquark
- 40 ml Kakaolikör oder Rum
- 100 g Mousse au Chocolatpulver
- 1 Flasche Rama Cremefine zum Schlagen
- 50 g Marzipan

Zubereitung:

Bachofen auf 180°C und Sprinform (26 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Eier trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank aufbewahren. Eigelb mit Zucker und Vanillezucker dicklich aufschlagen. Backpulver, Mehl und Stärke mischen, sieben und mit einer Prise Salz unter die Eimasse rühren. Eischnee unterheben. Masse in die Backform füllen und auf mittlerer Schiene ca. 20 - 25 Minuten backen.

Für die Füllung Orangen filetieren, Saft auffangen. Frischkäse mit Magerquark, Likör und Saft verrühren, Mousse au Chocolat unterrühren. Rama steif schlagen und unterheben.

Biskuit etwas abkühlen lassen, waagrecht halbieren, unteren Boden mit der Hälfte der Creme bestreichen und mit Orangenfilets belegen. Zweiten Boden aufsetzen und die Torte mit restlicher Creme bestreichen. Mindestens 6 Stunden kalt stellen.

Marzipan sehr dünn zwischen zwei Backfolien ausrollen, Sterne ausstechen und Tor-

te damit verzieren.

15.40 Zimtschnitten

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5 (9,5) / 20 (12)

Zutaten:

- 250 g Butter
- 250 g feiner Zucker
- 3 Eier
- 250 g Mehl
- 2 1/2 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 1 EL gemahlener Zimt
- 150 ml saure Sahne
- 100 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Eine Backform 20 x 30 cm einfetten und den Boden mit Backpapier auslegen.

Butter und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Nach und nach die Eier zugeben und jeweils gründlich mit der Buttermischung verquirlen.

Mehl, Backpulver, Natron und Zimt in die Buttermischung sieben und mit einem Metalllöffel vorsichtig unterheben. Saure Sahne und Sonnenblumenkerne zufügen und ebenfalls gut unterrühren.

Den Teig in die vorbereitete Form geben und mit der Rückseite eines Löffels oder Messers glatt streichen. Den Teig in einem auf 180°C vorgeheizten Ofen 45 Minuten backen, bis er fest geworden ist.

Die Teigländer mit einem stumpfen Messer von der Form lösen und den Teig auf einem Rost auskühlen lassen.

Tipp: Die feuchten Schnitten lassen sich gut einfrieren und sind dann etwa einen Monat haltbar.

15.41 Zitronenkuchen mit Frischkäse und Himbeeren

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5 / 6

Zutaten:

- 3 Eier
- 75 g Zucker
- 1 Päckchen Zitronenback
- 75 g Mehl
- Salz
- 200 g Frischkäse bis zu 16% Fett absolut
- 150 g fettarmer Zitronenjoghurt
- 125 g Himbeeren

Zubereitung:

Ofen auf 170° C vorheizen. Eine große Kastenform mit Backpapier auslegen.

Eier, Zucker und 3/4 des Zitronenbacks in einer Schüssel ca. 5 Minuten schaumig schlagen. Mehl und Salz behutsam unterheben. In die Backform geben. Kuchen ca. 10 - 15 Minuten backen. Anschließend 10 Minuten in der Form auskühlen lassen und dann auf einem Kuchengitter komplett abkühlen lassen.

Frischkäse mit Joghurt und restlichem Zitronenback verrühren und gleichmäßig auf dem abgekühlten Kuchen verteilen. Mit Himbeeren belegen und diese leicht andrücken.

15.42 Klassischer Apfelstrudel

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5/ 8

Zutaten:

- 1 Packung Tante Fanny Strudelteig
- 25 g zerlassene Butter
- 50 g Semmelbrösel
- 25 g Butter
- 800 g geschälte, entkernte und zerkleinerte Äpfel
- 6 EL Rosinen
- 75 g Zucker
- 1/2 TL Zimt
- abgeriebene Schale 1 Orange
- 50 g gehobelte Mandeln

Zubereitung:

Ofen auf 200° C vorheizen. Strudelteig aus dem Kühlschrank nehmen und 10 Minuten bei Zimmertemperatur in der Packung liegen lassen.

In der Zwischenzeit Semmelbrösel mit 25 g Butter knusprig rösten. Äpfel mit Rosinen, Zucker, Zimt, Orangenschale und Mandeln mischen. Semmelbrösel hinzugeben und nochmals mischen.

Ein Geschirrhandtuch nass machen und auf einen Tisch legen, mit einem trockenen Tuch abdecken. Die ersten zwei Strudelteigplatten herausnehmen und die erste auf dem Tuch ausbreiten und mit zerlassener Butter bestreichen. Die zweite Teigplatte um 90 Grad gedreht auflegen.

Die Hälfte der Füllung auf der oberen Hälfte des Teigs verteilen, dabei einen Rand frei lassen. Den Rand umschlagen, mit Hilfe des Tuchs zu einem Strudel zusammenrollen und mit zerlassener Butter bestreichen. Für den zweiten Strudel genauso verfahren.

Den Strudel ca. 30 Minuten backen.

15.43 Apfel Zimt Schnecken

Punkte pro Portion / Portionen: 4/ 12

Zutaten:

- 300 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 3 EL Zucker
- 50 g Halbfettmargarine
- 125 ml Buttermilch
- 2 große Äpfel
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Muskat
- 100 g brauner Zucker

Zubereitung:

Mehl, Hefe und Zucker in einer Schüssel verrühren. In der Mitte eine Mulde formen. Margarine schmelzen und mit Buttermilch vermischen. Beides in die Mulde gießen. Mit einem Holzlöffel verrühren und anschließend gründlich durchkneten bis der Teig elastisch und geschmeidig ist. Gegebenenfalls mehr Mehl hineinkneten. Teig mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

Äpfel gro raspeln und mit Zimt, Muskat und Zucker mischen.

Ofen auf 220° vorheizen. Teig erneut durchkneten und auf einer bemehlten Fläche zu einem Rechteck ausrollen. Die Apfelmischung darauf verteilen und aufrollen. Die Rolle in 12 gleiche Scheiben schneiden und Seite an Seite auf einem Backblech verteilen. Mit einem Geschirrtuch abdecken und 20 Minuten ruhen lassen. 25 Minuten goldbraun backen und gleich servieren.

15.44 Glühweinkuchen

Punkte pro Portion / Portionen: 6 (289kcal/ 12,6g Fett)/ 20

Zutaten:

- 250 g weiche Sanella
- 250 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 4 Eier
- 250 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 300 ml Rotwein
- 1 Beutel Glühweingewürz
- 150 g Raspelschokolade
- 250 g Puderzucker

Zubereitung:

Den Ofen auf 175°C vorheizen.

Die Sanella mit Zucker und Vanillezucker schlagen bis der Zucker gelöst ist. Die Eier nach und nach dazugeben und solange rühren bis es schaumig ist. Mehl mit Backpulver mischen und zur Eimischung sieben und unterrühren.

Rotwein mit den Glühweingewürzen erhitzen. 1/8 Liter des Glühweins und die Raspelschokolade unter den Teig rühren.

Den Teig auf ein Blech geben und bei 175°C 20 bis 30 Minuten backen. Danach den Kuchen abkühlen lassen.

Den restlichen Rotwein und Puderzucker miteinander verrühren und die Glasur über den Kuchen geben.

15.45 Apfel Walnuss Muffins

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 (200kcal/ 10g Fett)/ 12

Zutaten:

- 1 3/4 Tassen Mehl
- 3/4 TL Natron
- 1/4 TL Salz
- 1/4 TL Zimt
- 3/4 Tasse Zucker
- 2 Eier
- 1/2 Tasse Öl
- 1 TL Vanilleessenz
- 1/2 Tasse gehackte Walnüsse
- 1 1/2 Tassen geraspelte Äpfel

Zubereitung:

Den Ofen auf 190°C vorheizen.

Mehl, Natron, Salz, Zimt und Zucker in einer Schüssel vermengen. Eier, Öl und Vanille in einer zweiten Schüssel vermengen. Die flüssige Zutaten kurz mit den Mehl vermengen. Walnüsse und Äpfel zugeben und unterheben.

Die Muffinförmchen zu 3/4 füllen und 15 - 20 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

15.46 Baileys Bananen Muffins

Punkte pro Portion / Portionen: 4,5 / 8

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 100 g Rohrzucker
- 50 g Halbfettbutter
- 1 Ei
- 1 TL Vanillearoma
- 2 TL Instant Kaffeepulver
- 100 ml fettarme Milch
- 1 Banane
- 20 ml Baileys
- 60 g Puderzucker
- 8 Banenchips

Zubereitung:

Backofen auf 200 °C vorheizen. 8 Muffin-Förmchen aus Papier in ein Muffin Blech legen.

Mehl und Backpulver in eine große Rührschüssel vermengen und Zucker untermischen. Die Butter schmelzen und mit Ei, Vanillearoma, Kaffeepulver und Milch in einem Krug schaumig schlagen. So lange rühren, bis sich der Kaffee aufgelöst hat. Banane zerdrücken und alles zu den trockenen Zutaten geben. Vorsichtig, aber gründlich vermengen.

Masse in die Förmchen geben. 20 - 25 min. backen, bis die Muffins aufgegangen und goldbraun sind. Anschließend abkühlen lassen.

Baileys und Puderzucker zu einer Glasur verrühren. Über die Muffins geben und mit getrockener Banane dekorieren.

15.47 Weihnachtliche Mousse au Chocolat Torte

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 12

Zutaten:

- 4 Eier
- 50 ml Mineralwasser
- 180 g Zucker
- 2 EL Kakopulver
- 140 g Mehl
- 40 g Stärkemehl
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 2 TL Backpulver
- Instant Mousse au Chocolat (mit 330 ml fettarmer Milch zubereiten)
- 250 g Magerquark
- 2 Beutel Gelatine Fix
- 60 ml Glühwein
- 60 g Aprikosenmarmelade
- 50 g Marzipanrohmasse

Zubereitung:

Eier trennen. Eigelb mit Wasser und mit 150 g Zucker schaumig rühren. Kakaopulver mit Mehl, Stärke, Lebkuchengewürz und Backpulver mischen, sieben und unter die Eimasse heben. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Teig in eine mit Backpapier ausgelegt Springform (Ø26 cm) füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C auf mittlerer Schiene 30 - 35 Minuten backen. Boden auskühlen lassen und halbieren.

Mousse au Chocolat nach Packungsanweisung zubereiten, mit Quark verrühren und mit Zucker abschmecken. Gelatine im Wasserbad schmelzen und unterrühren. Den ersten Boden mit der Hälfte des Glühweins beträufeln und zuerst mit Marmelade und dann mit einem Drittel der Creme bestreichen. Zweiten Boden darauf setzen und mit restlichem Glühwein beträufeln. Torte mit restlicher Creme betreiben und etwa 2 Stunden kalt stellen.

Marzipanrohmasse zwischen Frischhaltefolie ausrollen und Sterne ausstechen. Torte

mit Marzipansternen garniert servieren.

15.48 Marzipanbärchen

Punkte pro Portion / Portionen: 10 (377Kcal/27g Fett) / 6

Zutaten:

- 3 Eier
- 140 g weiche Butter
- 85 g Zucker
- abgeriebene Schale einer halben Zitrone
- 110 g Marzipanrohmasse
- 125 g Mehl
- 50 g Stärkemehl
- 2 TL Backpulver
- Butter zum einfetten

Zubereitung:

Ofen auf 160°C (Umluft) vorheizen. Eier trennen. Eiweiß mit der Hälfte des Zuckers steif schlagen.

Eigelb, restlichen Zucker, Butter und Zitronenschale cremig rühren. Kleingeschnittene Marzipanrohmasse unterheben. Mehl, Stärke und Backpulver vermischen, sieben und in die Eimasse rühren. Eischnee unterheben.

Eine Bärchenform (6 Bärchen) gründlich mit Butter einfetten. Den Teig einfüllen und glatt streichen. Im Ofen 25 - 30 Minuten backen.

Nach dem Backen das Blech auf ein feuchtes Tuch legen, 10 Minuten abhühlen lassen und vorsichtig aus der Form lösen.

15.49 Himbeer Schoko Torte

Punkte pro Portion / Portionen: 3 / 12

Zutaten:

- 2 Eier
- 140 g Zucker
- 2 EL Wasser
- 70 g Mehl
- 1 EL Kakaopulver
- 2 TL Backpulver
- 65 ml Kaffee
- 20 ml Rum
- 1 Päckchen Gelatine (oder 6 Blatt)
- 600 g Himbeeren
- 2 EL Zitronensaft
- 180 g fettarmer Frischkäse
- 140 ml Rama Cremefine zum Schlagen

Zubereitung:

Ofen auf 160°C (Umluft) vorheizen. Eier mit 60 g Zucker und Wasser weiß-schaumig schlagen (ca. 3 Minuten). Mehl, Kakao- und Backpulver mischen. Zu der Eimasse sieben und unterheben. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (∅ 26 cm) geben und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 20 - 25 Minuten backen.

Kaffee mit Rum vermischen und den noch warmen Boden damit tränken. Auskühlen lassen. Gelatine nach Packungsanweisung quellen lassen. Boden auf eine Tortenplatte setzen und mit Tortenrand umlegen. Himbeeren mit Zitronensaft und 40 g Zucker pürieren. Gelatine auflösen und mit Himbeerpüree glatt rühren. Die Hälfte des Pürees mit Frischkäse verrühren und mit restlichem Zucker abschmecken. Cremefine steif schlagen und unterheben. Masse auf den Boden geben und glatt streichen.

Restliches Himbeerpüree gleichmäßig auf die Torte geben und mindestens 3 Stunden kalt stellen. Mit einem in heißes Wasser getauchten Messer in Stücke schneiden.

15.50 Möhren-Nußkuchen

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 (295 kcal, 15,7 g Fett / 16

Zutaten:

- 250 g Möhren
- 1 Zitrone
- 5 Eier
- 250 g Zucker
- 1/2 TL Zimt
- 70 g Mehl
- 200 g gemahlene Haselnüsse
- 100 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 75 g gehackte Schokolade
- 1 Prise
- 30 g Haselnußblättchen
- 200 g Puderzucker
- 30 ml Rum

Zubereitung:

Die Möhren schälen und fein raspeln. Zitrone heiß waschen und die Schale abreiben und auspressen. Eier trennen. Eigelbe und Zucker cremig rühren. Zimt, Zitronenschale und -saft unterrühren. Nüsse, Mehl und Backpulver mischen, mit Möhrenraspeln und 50 g Schokolade zur Eimasse geben. Eiweiße und Salz sehr steif schlagen, unter den Teig heben. Den Teig in eine gefettete, mit Paniermehl ausgestreute Springform (∅ 26 cm) füllen und glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 50 Minuten backen.

Haselnußblättchen in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Puderzucker mit Rum glattrühren. Abgekühlten Kuchen damit überziehen. Mit Haselnußblättchen und restlicher Schokolade bestreuen.

15.51 Johannisbeer Bananen Muffins

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 (295 kcal, 15,7 g Fett) / 16

Zutaten:

- 300 g Johannisbeeren
- 1 Banane
- 2 Eier
- 125 ml fettarme Milch
- 100 ml Öl
- 175 g Zucker
- 300 g Mehl
- 2 TL Backpulver

Zubereitung:

Johannisbeeren putzen, waschen und abtropfen lassen.

Banane schälen und in einer Schüssel zerdrücken. Zusammen mit Eiern, Milch, Öl und Zucker schaumig schlagen. Mehl, Backpulver und Johannisbeeren dazu geben. Den Teig in ein mit Papierförmchen aufgelegtes Muffinblech füllen.

Im vorgeheizten Backofen bei 160°C Umluft ca. 20 - 25 Minuten backen.

15.52 Bananenmuffins

Punkte pro Portion / Portionen: 230 kcal, 4,9 g Fett / 12

Zutaten:

- 200 g weißer Zucker
- 100 g brauner Zucker
- 60 g geschmolzene Butter
- 1 Ei
- 1 TL Vanille
- 60 g Joghurt
- 4 Bananen
- 180 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Natron

Zubereitung:

Ofen auf 180°C vorheizen.

Zucker mit Butter, Ei und Vanille schaumig schlagen. Joghurt unterheben. Bananen pürieren und ebenfalls unterrühren. Mehl mit Backpulver und Natron mischen und die Mehlmischung unter die restlichen Zutaten heben.

Mischung auf 12 Förmchen in einem Muffinblech verteilen, etwa 30 Minuten goldbraun backen.

15.53 Biskuitrolle mit Zitronencreme

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 16

Zutaten:

- 8 Eiweiß
- Salz
- 145 g Zucker
- 4 Eigelb
- 80 g Mehl
- 20 g Speisestärke
- 3 unbehandelte Zitronen
- 90 g Puderzucker
- 250 g Magerquark
- 500 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Sahnesteif
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 150 g Marmelade

Zubereitung:

Ofen auf 200°C vorheizen. Ein tiefes Blech mit Backpapier auslegen.

Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Nach und nach 100 g Zucker einrieseln lassen. Eigelb zufügen. Mehl und Speisestärke mischen und darüber sieben und vorsichtig unterheben. Die Biskuitmasse mit einem Teigschaber gleichmäßig darauf verteilen. Biskuit im vorgheizten Ofen etwa 10 Minuten backen. Ein Küchentuch mit restlichem Zucker bestreuen, Biskuitplatte darauf stürzen. Backpapier entfernen. Den heißen Boden locker aufrollen und abkühlen lassen.

Zitronen heiß waschen, trocknen, die Schale fein abreiben. Saft auspressen. Beides mit Puderzucker und dem Quark verrühren. Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen. Vorsichtig unter die Quarkmasse heben.

Die Teigplatte vorsichtig entrollen und mit Marmelade bestreichen. Die Hälfte der Zitronencreme darauf verteilen. Mit Hilfe des Küchentuchs aufrollen. Mit der Kante nach unten auf eine Platte legen und mit restlicher Creme bestreichen. Mindestens 1 Stunde kühl stellen.

15.54 Kürbismuffins

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 12

Zutaten:

- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 1/2 TL Salz
- 110 g Rohrzucker
- 2 Eier
- 1 TL Vanillearoma
- 150 g Joghurt
- 50 ml fettarme Milch
- 50 g geschmolzene Butter
- 225 g geriebener Kürbis
- 2 EL Ahornsirup

Zubereitung:

Ofen auf 190°C vorheizen. Muffinblech mit Papierförmchen auslegen.

Mehl, Backpulver, Natron und Salz in eine große Schüssel sieben. Zucker unterheben. Eier, Vanille, Joghurt, Milch und geschmolzene Butter in einer separaten Schüssel schaumig schlagen. Geriebenen Kürbis einrühren. Kürbismischung zum Mehl geben und miteinander vermischen.

Teig auf die Förmchen verteilen und 20 - 25 Minuten backen und anschließend abkühlen lassen. Fertige Muffins mit Ahornsirup beträufelt servieren.

15.55 Fruchtiger Käsekuchen mit Himbeeren

Kcal pro Portion / Portionen: 440 Kcal, 21g Fett / 12

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 100 g kalte Butter
- 3 Eigelb
- Salz
- 4 EL Puderzucker
- 1 kg Sahnequark
- 200 g Zucker
- 1 Tüte Vanillezucker
- 50 g Sahne
- 4 Eier
- 200 g Himbeerkonfitüre
- 250 g Himbeeren

Zubereitung:

Mehl auf die Arbeitsfläche sieben. Eine Mulde formen und Butter in Stücken, Eigelb, 1 Prise Salz und Puderzucker hineingeben. Alle Zutaten mit einem großen Messer gründlich hacken, bis die Butterstückchen ganz klein und gut verteilt sind. Der Teig soll eine feinkrümelige Konsistenz haben. Zum Schluß den Teig kurz mit den Händen durchkneten, bis er sich zu einer Teigkugel verbindet. In Klarsichtfolie wickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig ausrollen, Springformboden (∅ 26 cm). Überstehenden Teig abschneiden, zur Rolle formen und als Rand in der Form hochziehen. Boden mit einer Gabel einstechen. Den Mürbteig mit Backpapier auskleiden und mit getrockneten Erbsen füllen und im vorgeheizten Ofen bei 220°C etwa 10 Minuten blind backen. Erbsen und Backpapier entfernen.

Quark, Zucker, Vanillezucker und Sahne in eine Rührschüssel geben. Eier trennen. Eigelb zum Quark geben. Alles mit dem Handrührgerät cremig rühren. Eiweiß steif schlagen und unter die Creme heben. Quarkmasse auf den Mürbeteigboden füllen. Konfitüre teelöffelweise auf dem Quark verteilen.

Kuchen im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) ca. 1 Stunde ba-

cken. Abkühlen lassen, dann die Himbeeren auf dem Kuchen verteilen.

16 Brot & Brötchen

16.1 Parmesanbrötchen

Punkte pro Portion / Portionen: 2,5 / 10

Zutaten:

- 225 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 40 g Halbfettmargarine
- 40 g Cheddar 50%Fett i.Tr.
- 25 g Parmesan
- 150 g fettarmer Joghurt
- 100 ml fettarme Milch

Zubereitung:

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Das Mehl sieben, mit Backpulver und Salz in einer großen Schüssel vermischen. Margarine hinzugeben und mit den Händen unterkneten, bis der Teig krümelig ist.

Cheddar und Parmesan miteinander vermischen, 2 EL der Käsemixtur zur Seite stellen, den Rest unter den Teig heben. Nach und nach den Joghurt mit Knethacken unterrühren. Ebenso mit der Milch verfahren, bis der Teig cremig aber nicht zu fest ist. Auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben. Den Teig ausrollen, bis er ca. 2,5 cm dick ist. Mit einem Glas (Durchmesser 5 cm) 7 Kreise ausstechen. Den Teigrest wieder ausrollen und 3 weitere Kreise ausstechen.

Die Kreise auf ein Backblech verteilen, mit etwas Milch bestreichen und Käse bestreuen. Etwa 15 Minuten backen bis der Teig aufgegangen und goldbraun ist. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

16.2 Schokoladenbrot

Punkte pro Portion / Portionen: 3 (2) / 10 (15)

Zutaten:

- etwas Butter zum Einfetten
- 450 g Mehl Type 550
- 25 g Kakaopulver
- 1 TL Salz
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 25 g brauner Zucker
- 1 EL Öl
- 300 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Eine 20 - 25 cm große Kastenform leicht einfetten.

Mehl und Kakaopulver in eine große Schüssel sieben. Salz, Trockenhefe und Zucker unterrühren. Öl und Wasser zugeben und alles zu einem festen Teig verarbeiten.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwa 5 Minuten glatt kneten.

In eine eingefettete Schlüssel geben, abdecken und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Den aufgegangenen Teig noch einmal kurz durchkneten, in die vorbereitete Form geben und weitere 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Anschließend in einem auf 200°C vorgeheizten Ofen 25 - 30 Minuten backen. Das fertige Brot auf einem Rost abkühlen lassen.

TIPP: Leicht getoastet und gebuttert schmeckt dieses Brot besonders köstlich.

17 Asiatische Küche

17.1 Empanadas

Punkte pro Portion / Portionen: 2 (4) + Öl / 24 (12)

Zutaten:

- 1 EL Öl
- 4 Speckstreifen
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 150 g Hackfleisch halb & halb
- 150 g Geflügelhackfleisch
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL brauner Zucker
- 1 EL Wasser
- 2 Eier, hartgekocht
- 4 Essiggurken
- $\frac{1}{2}$ Becher Korianderblätter
- $2\frac{1}{4}$ Becher Weizenmehl
- 125 ml Wasser
- 1 Ei
- 1 TL feiner Zucker
- 50 g Butter
- 1 Eiweiß, geschlagen
- Öl zum Ausbacken

Zubereitung:

Speck, Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne mit dem Öl bei mittlerer Hitze unter Rühren 5 Minuten anbraten. Das Hackfleisch zugeben, verrühren und 5 Minuten bräunen. Klumpen mit einer Gabel zerteilen.

Tomatenmark, Zucker und Wasser zugeben und die Masse unter Rühren zum Kochen bringen. Hitze verringern und 20 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Die Eier und den Koriander hacken, die Gurken würfeln und unter die Masse mischen, alles mindestens 30 Minuten abkühlen lassen.

Mehl, Wasser, Ei, Zucker und der Hälfte der Butter mit dem Rührgerät 20 - 30 Sekunden verrühren, bis ein homogener Teig entsteht. Auf einer bemehlten Unterlage nochmals durchkneten. Mit Klarsichtfolie umwickeln und 10 Minuten ruhen lassen.

Empanadas

Den Teig zu einem Rechteck (20 x 30 cm) ausrollen. Die Butter zerlassen und den Teig damit bestreichen, fest aufrollen. Die Teigrolle in 3 cm dicke Scheiben schneiden und diese mit einem Geschirrtuch abdecken, damit sie nicht austrocknen.

Eine Teigscheibe auf rund 8 cm Durchmesser ausrollen. 2 EL der Füllung in die Mitte geben. Die Ränder mit etwas Eiweiß bestreichen. Teig halbkreisförmig zusammenschlagen, Ränder festdrücken und nach Wunsch mit der Hilfe einer Gabel verzieren. Restliche Empanadas genauso zubereiten.

In einer großen Pfanne 1 - 2 cm hoch Öl erhitzen. Bei mittlerer Hitze die Empanadas portionsweise beidseitig je 2 - 3 Minuten ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.

17.2 Garnelenküchlein in Wan-Tan-Kruste

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5 + Öl / 4

Zutaten:

- 15 Wan Tan Teigblätter
- 12 Garnelen, ohne Schale
- 200 g rohes Garnelenfleisch
- 4 Frühlingszwiebeln
- 50 g Schweinespeck
- 1 Eiweiß
- ca. 100 g Stärkemehl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Ei
- Öl zum frittieren

Zubereitung:

Mit einem scharfen Messer die Teigblätter in feine Streifen schneiden. Falls nötig den Garnelen mit der Spitze eines scharfen Messers den Darm entfernen.

Frühlingszwiebeln fein hacken und Speck in kleine Würfel schneiden, beides mit Garnelenfleisch mischen und fein wiegen bzw. pürieren. Die Mischung mit Eiweiß, 30 g Stärke, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit den Fingern vermengen. (Gegebenfalls etwas mehr Stärkemehl zugeben, die Masse sollte nicht mehr schlotzig sein.)

Aus der Masse Zwölf Kugeln formen, jeweils eine Garnele einarbeiten und etwas flach drücken. (Am Besten immer mit feuchten Händen arbeiten.) Die Küchlein im restlichen Mehl wenden, Ei verquirlen und Küchlein kurz eintauchen. Die Wan Tan Teigstreifen locker darüber streuen und andrücken.

In einer tiefen Pfanne 3 - 4 cm hoch Öl erhitzen, Küchlein portionsweise ca. 4 Minuten goldbraune backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort servieren.

17.3 Garnelen Wan Tans

Punkte pro Portion / Portionen: 8 + Öl / 4

Zutaten:

- 4 Frühlingszwiebeln
- $\frac{1}{4}$ Becher Wasserkastanien
- 500 g rohes Garnelenfleisch
- 125 g Schweinehackfleisch
- 60 g Pilze
- 1 Eiweiß
- 1 EL trockener Sherry
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- ca. 30 Wan Tan Blätter

Zubereitung:

Frühlingszwiebeln und Wasserkastanien grob hacken und mit den restlichen Zutaten pürieren.

Je ca. 1 TL der Mischung in die Mitte einer Teigscheibe geben. Die Ränder mit etwas Wasser bestreichen. Teig zu einem Dreieck falten und Ränder andrücken; die zwei entgegengesetzten Teigecken zusammenführen, so dass ein rundes Täschchen entsteht, und fest andrücken.

In heißem Öl 4 - 5 Minuten frittieren oder 25 - 30 Minuten in einem Dämpfer garen.

17.4 Hähnchen Wan Tans

Punkte pro Portion / Portionen: 5 + Öl / 4

Zutaten:

- 90 g gekochter Schinken
- 4 Frühlingszwiebeln
- $\frac{1}{4}$ Becher Bambussprossen
- 1 Selleriestange
- 1 Knoblauchzehe
- 375 g Hähnchenhackfleisch
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL geriebener Ingwer
- ca. 30 Wan Tan Blätter

Zubereitung:

Schinken in feine Würfel schneiden, Frühlingszwiebeln, Bambussprossen und Sellerie hacken, Knoblauchzehe zerdrücken und alles mit restlichen Zutaten gut vermengen.

Je ca. 1 TL der Mischung in die Mitte einer Teigscheibe geben. Die Ränder mit etwas Wasser bestreichen. Teig zu einem Dreieck falten und Ränder andrücken; die zwei entgegengesetzten Teigecken zusammenführen, so dass ein rundes Täschchen entsteht, und fest andrücken.

In heißem Öl 4 - 5 Minuten frittieren oder 25 - 30 Minuten in einem Dämpfer garen.

17.5 Pad Thai mit Entenbrust

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 4

Zutaten:

- 1 Ei
- 300 g Entenbrust, ohne Haut
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Chilischote
- 200 g Zuckererbsen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Öl
- 200 g Sojasprossen
- 300 g gegarte Woknudeln
- 3 EL Austernsauce
- 1 TL brauner Zucker
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Koriander, gehackt
- 2 Limetten

Zubereitung:

Das Ei zum Omlette braten, abkühlen lassen und in Streifen schneiden.

Ente in dünne Scheiben, Frühlingszwiebeln in Ringe, Chili klein und Zuckererbsenschoten in Streifen schneiden. Knoblauch pressen. In einem Wok Öl erhitzen und Ente darin etwa 3 Minuten kross braten. Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Chili, Sojasprossen und Zuckererbsenschoten hinzufügen und alles etwa 2 - 3 Minuten unter Rühren anbraten.

Nudeln und Austernsauce hinzufügen und erhitzen. Zum Schluß leicht süßen und die Omlettestreifen unterrühren. Mit Paprika und Koriander würzen und mit Limettenspalten garniert servieren.

17.6 Panierte Garnelen

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5 + Öl / 6

Zutaten:

- 1 kg rohe Riesengarnelen
- 60 g Mehl
- 1/4 TL Fünf-Gewürzpulver
- 1 Ei, leicht geschlagen
- 30 ml Milch
- 150 g Semmelbrösel
- Öl zum fritieren

Zubereitung:

Garnelen gegebenenfalls Schälen, Darm entfernen, Schwänze dran lassen. An der Rückseite tief einschneiden, öffnen und mit dem Handballen flachdrücken.

Mehl und Gewürzpulver vermengen, Garnelen darin wenden und abklopfen, in die Ei-Milch-Mischung tauchen und in Semmelbrösel wenden. Auf einen Teller legen (nicht schichten!) und 30 Minuten kalt stellen.

In einer Pfanne 4 - 5 cm hoch Öl erhitzen und die Garnelen darin beidseitig 2 - 3 Minuten goldgelb und groß ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und dann, je nach Wunsch mit Satay-süß-saurer, Soja- oder Chilisaucen servieren.

17.7 Sauer Scharf Suppe

Punkte pro Portion / Portionen: 2 / 10

Zutaten:

- 20 g getrocknete Mueer Pilze
- 2 - 3 Frühlingszwiebeln
- 400 g mageres, rohes Schweinefleisch
- 1,75 l Brühe
- 2 Prisen Salz
- 1 TL Pfeffer
- 50 ml Sherry oder Pflaumenwein
- 2 TL scharfe Sojasoße (oder 3 TL Sojasoße + $\frac{1}{2}$ TL Chilisoße)
- 4 EL Reisessig
- 80 g feine Speisestärke
- 40 g Glasnudeln
- 2 Eier
- 2 TL Sesamöl

Zubereitung:

Pilze in 70°C heißem Wasser mindestens 15 Minuten einweichen. Glasnudeln in kaltem Wasser einweichen.

Pilze, Zwiebeln und Schweinefleisch klein schneiden. Alles kurz anbraten, mit Brühe und Einweichwasser der Pilze aufgießen und alles zum Kochen bringen. Danach ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Suppe mit Salz, Pfeffer, Sherry, Sojasoße und Reisessig würzen. Stärkemehl mit kaltem Wasser auflösen, zur Suppe geben und weitere 3 Minuten ziehen lassen.

Glasnudeln klein schneiden und Eier verquirlen. Beides zur Suppe geben.

Suppe vom Herd nehmen und Sesamöl zufügen.

17.8 Scharfe Garnelen Krabben Koriander Bällchen

Punkte pro Portion / Portionen: 5 / 4

Zutaten:

- 250 g rohes Garnelenfleisch
- 225 g Krabbenfleisch (Dose), gut abgetropft
- 2 TL geriebener Ingwer
- 1 EL grüne Pfefferkörner
- 2 Eiweiß
- 3 EL Fischsauce
- 1 Becher Korianderblätter
- 1 TL gehackte Chilischote
- 70 - 80 g Reismehl
- Öl zum Fritieren
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Limonensaft
- 1/2 TL Zucker

Zubereitung:

Garnelen- und Krabbenfleisch, Ingwer, Pfefferkörner, Eiweiß, 1 EL Fischsauce, Koriander (2 EL für die Sauce zurückbehalten) und Chili mit dem Pürierstab sorgfältig verarbeiten. Das Mehl darunterrühren und die Masse zugedeckt 30 Minuten kühlstellen.

In einer Pfanne 3 - 4 cm hoch Öl erhitzen. Die Masse teelöffelweise zu Bällchen formen und 3 Minuten fritieren, bis sie braun sind. Pfanne nicht überfüllen, falls nötig portionsweise ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Sauce restliche Fischsauce, Essig, Limonensaft, Zucker und Koriander verrühren.

Hinweis: Die Garnelenmasse kann bereits am Vortag zubereitet werden. Über Nacht im Kühlschrank aufbewahren und vor dem Fritieren auf Zimmertemperatur erwärmen lassen.

17.9 Tod Man Pla (Fischfrikadellen mit Koriander)

Punkte pro Portion / Portionen: 4 / 4

Zutaten:

- 450 g festes weißes Fischfilet ohne Gräten
- 3 EL Reismehl oder Stärke
- 1 EL Fischesauce
- 1 Ei
- 15 g frisches Koriandergrün
- 3 TL rote Curry-Paste
- 1 - 2 TL gehackte rote Chilischoten
- 100 g grüne Bohnen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 20 ml Öl zum anbraten

Zubereitung:

Den Fisch mit Pürrierstab zerkleinern, bis keine größeren Stücke mehr vorhanden sind. Reismehl, Fischesauce, Ei, Koriandergrün, Curry-Paste und Chilischote zugeben und gut mischen. Bohnen klein schneiden, Frühlingszwiebeln fein hacken und beides in eine große Schale geben um es mit der Fischpaste gründlich zu vermengen.

Jeweils 2 EL der Mischung mit nassen Händen zu flachen Frikadellen formen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und auf beiden Seiten goldbraun backen.

17.10 Tomaten Nudel Salat nach thailändischer Art

Punkte pro Portion / Portionen: 6,5 / 4

Zutaten:

- 350 g Tomaten-Kräuter- oder einfache Fettuccine
- 100 g junge Maiskölbchen
- 1 Karotte
- 200 g Broccoli
- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- 60 ml Chilisauce
- 2 TL Fischsauce
- 90 g Honig
- 2 TL Sesamkörner
- 3 Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

Nudeln in einem großen Topf mit Salzwasser 10 - 12 Minuten bissfest kochen. Abtropfen und abkühlen lassen.

Maiskölbchen längs halbieren, 1 Minute in siedendem Wasser kochen, herausnehmen und in eine Schüssel mit Eiswasser legen. Die Karotte in Julienne-Streifen schneiden, Broccoli in Röschen teilen und Paprika in dünne Streifen schneiden. Alles 30 Sekunden in siedendem Wasser kochen, dann abtropfen lassen und zum Abkühlen in das Eiswasser geben. Gemüse abtropfen lassen und zu den Nudeln geben.

Für das Dressing Chilisauce, Fischsauce und Honig verquirlen, über den Salat geben und gut verrühren. Mit Sesamkörnern und gehackten Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

17.11 Vietnamesische Frühlingsrollen im Salatmantel

Punkte pro Portion / Portionen: 7,5 + Öl / 4

Zutaten:

- 50 g Glasnudeln
- 2 EL getrocknete schwarze Morcheln
- 250 g rohes Garnelenfleisch
- 4 Frühlingszwiebeln
- 250 g Bohnensprossen
- 150 g Schweinehackfleisch
- 1 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL gehackter Koriander
- 1 Ei
- 20 Reispapierblätter
- Öl zum braten
- 20 Salatblätter
- 1 Bund Minze
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL kaltes Wasser
- 1 TL brauner Zucker
- 1 TL gehackte Chilischote

Zubereitung:

Nudeln und Pilze getrennt in heißem Wasser ca. 10 Minuten einweichen. Die Pilze abtropfen lassen, grob hacken, Nudeln in kurze Stücke schneiden und beiseite stellen.

Das Garnelenfleisch, die Frühlingszwiebeln und die Bohnensprossen hacken.

Das Garnelenfleisch mit dem Schweinehackfleisch, Frühlingszwiebeln, der Hälfte der Bohnensprossen, Zucker, Salz, Pfeffer, 2 EL Koriander, Ei, Nudeln und Pilzen in einer Schüssel gut vermengen.

Vietnamesische Frühlingsrollen im Salatmantel

Eine Pfanne mit Wasser füllen und eine Scheibe Reispapier darin einweichen bis sie biegsam ist. Herausnehmen und 1/20 der Füllung längs auf dem Reispapier verteilen. Die Seiten umschlagen und aufrollen. Den Vorgang wiederholen bis alles aufgebraucht ist.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Reispapierrollchen darin 2 - 3 Minuten von jeder Seite anbraten.

Salatblätter waschen und Minze hacken. Auf jedes Salatblatt eine Rolle legen und mit Bohnensprossen und Minze bestreuen und fest aufrollen.

Für die Sauce Fischsauce, Wasser, Zucker, Chili und Koriander vermengen. Mit Reis oder Reismudeln servieren.

17.12 Reismudelpfannkuchen mit Rinderfilet

Punkte pro Portion / Portionen: 13,5 / 2

Zutaten:

- 500 g frische Reismudeln (ersatzweise 200 g trockene nach Packungsanleitung zubereitet)
- 6 TL Öl
- 350 g Rinderfilet
- 1 rote Paprika
- 6 gehackte Knoblauchzehen
- 1/4 TL Pfeffer
- 1 EL Zucker
- 2 EL Fischsauce
- 125 ml Rinderbrühe
- 2 TL Stärke
- 4 Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

Rinderfilet und Paprika in dünne Streifen schneiden. Beides mit 4 TL Öl, Knoblauch, Pfeffer mischen und abgedeckt 30 Minuten hühl stellen.

Die Nudeln vorsichtig trennen. Eine mittelgroße, beschichtete Pfanne mit restlichem Öl ausschwenken und auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Nudeln hineingeben und mit einem Pfannenwender fest zu einem pfannengroßen, flachen Kuchen pressen. 10 - 15 Minuten braten, dabei hin und wieder herunterdrücken, bis die Unterseite goldbraun und knusprig und ein fester Pfannkuchen entstanden ist. Mit dem Pfannenwender lösen und wenden. Auf einem Teller warm stellen.

Einen Wok stark erhitzen. Die Rindfleischmischung darin in zwei Portion 2 - 3 Minuten anbraten, dabei mit Zucker und Fischsauce würzen und ständig wenden. Rinderbrühe und Stärke in einer Schüssel verrühren. Zum Fleisch geben und kurz aufkochen lassen.

Pfannkuchen halbieren und mit Rindfleisch servieren.

17.13 Rotes Thai Curry

Punkte pro Portion / Portionen: 5,5/ 4

Zutaten:

- 400 g Hühnchenbrustfilet
- 1 rote Chilischote
- 150 g Cocktailtomaten
- 150 g Pilze
- 2 TL Öl
- 200 g frische Bohnen
- 2 EL rote Currypaste
- 3 EL saure Sahne
- 125 ml Brühe
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Fischsauce
- 2 TL brauner Zucker
- 4 EL gehackter Basilikum
- 750 g gegarter Reis

Zubereitung:

Hähnchen in dünne Streifen schneiden, Chilischote entkernen und in Ringe schneiden, Tomaten halbieren, Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

Eine große Bratpfanne oder einen Wok mit Öl auspinseln und über hoher Hitze erhitzen. Hähnchen in 3 aufeinander folgenden Portionen scharf anbraten. Das Fleisch sollte leicht goldbraun, aber noch nicht komplett durchgegart sein. Auf einen Teller geben und beiseite stellen.

Bohnen in der Pfanne ca. 5 Minuten mit etwas Wasser Pfannenrühren. Chili und Currypaste hineingeben, 1 Minute köcheln. Tomaten, Pilze und Hähnchen dazugeben. Unter Rühren 2 Minuten anbraten.

Saure Sahne, Brühe, Zitronensaft, Fischsauce, und braunen Zucker einrühren. Eine weitere Minuten braten und kurz vor dem Servieren Basilikum untermengen. Mit gekochtem Reis servieren.

17.14 Vietnamesische Pho mit Rinderfilet

Punkte pro Portion / Portionen: 10,5/ 4

Zutaten:

- 3 Zwiebeln
- 500 g Roastbeef oder Rinderfilet
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 TL Olivenöl
- 1 Stange Zimt
- 1 - 2 Sternanis
- 1/4 TL Pfefferkörner
- 2 EL Fischesauce
- 1000 ml Fleischbrühe
- 400 g Reismudeln
- 300 g Mungobohnenkeimlinge
- 1 EL gehackter Koriander

Zubereitung:

Zwiebeln fein hacken, Rindfleisch in dünne Streifen und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Fleisch dazu geben und von allen Seiten unter Rühren anbraten.

Brühe angießen, Zimtstange, Anis, Pfefferkörner und Fischesauce dazu geben. Aufkochen. Bei reduzierter Hitze abgedeckt etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Reismudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Abtropfen lassen und auf Suppenschüsseln verteilen.

Zimtstange, Anis und Pfefferkörner aus Suppenbasis entfernen. Fleisch über die Nudeln geben. Darauf Frühlingszwiebeln und Sprossen geben. Die Suppe auf die Portionen mit einer Kelle löffeln. Vor dem Servieren den Koriander auf die Suppen streuen.

Tip: Die Suppe kann mit frischem Blattgemüse, Chilis und Limetten ergänzt werden. Stellen Sie diese Zutaten optional bereit, und geben Sie so viel davon in die Suppe, wie Sie mögen.

18 Italienische Küche

18.1 Cassata alla Siciliana

Punkte pro Portion / Portionen: 9,5 / 16

Zutaten:

- 6 Eier
- 150 g Puderzucker
- 1 Prise Salz
- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Zitronenschale
- 220 g Zucker
- 750 g Ricotta
- 150 g Zartbitterschokolade
- 50 g Pistazien
- 400 g kandierte Früchte
- 6 EL Limetten- oder Zitronenlikör
- 200 g Schlagsahne
- 1 EL Zucker

Zubereitung:

Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei Puderzucker und Salz einrieseln lassen. Eigelb unterrühren. Mehl, Backpulver, Zitronenschale mischen, unterheben. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (24 cm \varnothing) füllen, bei 180° C ca. 45 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Zucker und 100 ml Wasser zu hellem Sirup kochen. (Zuckerwasser langsam erwärmen bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat, dann zum Kochen bringen und nicht mehr Rühren. Der Sirup ist fertig wenn die Oberfläche mit Bläschen bedeckt ist.) Abkühlen lassen, mit Ricotta verrühren. Schokolade, Pistazien und 3/4 der Früchte fein hacken. Unter die Ricottamasse rühren.

Boden zweimal quer durchschneiden, untersten Boden mit 2 EL Likör beträufeln, mit der Hälfte des Ricotta bestreichen. Mittleren Boden darauf legen, Vorgang wiederholen und mit dem letzten Teig abdecken. Rest Likör darüber träufeln und kühl stellen. Sahne mit Zucker steif schlagen, Kuchen damit bestreichen. Mit übrigen Früchten

garnieren, kühl stellen.

18.2 Frittierte Mozzarellataschen

Punkte pro Portion / Portionen: 8,5 / 4

Zutaten:

- 8 Scheiben Sandwichtoast, ohne Kruste
- 100 g Mozzarella
- 8 Anchovis
- 16 frische Basilikumblätter
- 50 g schwarze Oliven, gehackt
- Salz
- Pfeffer
- 4 Eier
- 150 ml fettarme Milch
- 20 ml Öl

Zubereitung:

Die Brotscheiben in je 2 Dreiecke schneiden. Mozzarella in 8 dicke Scheiben schneiden und Anchovis abtropfen und hacken. 8 der Dreiecke mit Mozzarella und Anchovis belegen. Basilikum und Oliven auf die belegten Dreiecke streuen und diese mit Salz und Pfeffer würzen.

Die belegten Dreiecke mit den übrigen 8 bedecken und die so entstandenen Sandwichs an den Enden zusammendrücken und in eine Tiefe Schale legen. Eier und Milch verquirlen, über die Sandwichs gießen und diese 5 Minuten einweichen lassen.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Ränder des Sandwichs noch einmal kräftig zusammendrücken.

Sandwichs unter einmaligem Wenden von beiden Seiten goldbraun backen. Mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

18.3 Grüne Ostertorte

Punkte pro Portion / Portionen: 8 / 4

Zutaten:

- 80 g Rucola
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Arborio Reis
- 700 ml Hühner - oder Gemüsebrühe, erhitzt
- 125 ml Weißwein
- 50 g geriebener Parmesan
- 200 g Tiefkühlerbsen, aufgetaut
- 2 Tomaten
- 4 Eier
- 3 EL frisch gehackter Majoran
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Semmelbrösel

Zubereitung:

Eine Ring- oder Springform von 24 cm Durchmesser leicht einfetten und mit Backpapier auslegen.

Den Rucola mit einem Messer grob und Zwiebel fein hacken, Knoblauch pressen, Tomaten würfeln und Eier verquirlen.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin 4 - 5 Minuten weich dünsten. Den Reis zugeben und mit dem Öl und den Zwiebeln vermengen. Dann nach und nach die Brühe zugießen. Zwischendurch immer so lange warten, bis die neu zugefügte Flüssigkeit aufgesogen ist, bevor weitere zugegeben wird.

Grüne Ostertorte

Wenn die Brühe aufgesogen ist, den Wein zugießen. Den Reis insgesamt so lange kochen, bis sämtliche Flüssigkeit verbraucht und er gar ist. Dies dauert etwa 15 - 20 Minuten.

Parmesan, Erbsen, Rucola, Tomaten, Eier und 2 Eßlöffel Majoran unter den fertig gegarten Reis rühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die fertige Mischung in die vorbereitete Springform füllen und die Oberfläche mit einem Holzlöffel glatt streichen.

Die Reismischung mit den Semmelbröseln und restlichen Majoran bestreuen. Die vorbereitete Torte 30 Minuten in einem auf 180°C vorgeheizten Ofen backen, bis sie fest ist.

18.4 Spaghetti mit Mandelpesto

Punkte pro Portion / Portionen: 18 / 4

Zutaten:

- 100 g gehackte Mandeln
- 200 g eingelegte, getrocknete Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Basilikum
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Spaghetti
- 75 g Parmesan

Zubereitung:

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, etwas abkühlen lassen. Tomaten abtropfen lassen, Öl dabei auffangen, Tomaten klein schneiden. Knoblauch schälen, grob hacken. Basilikum von den Stielen zupfen.

Alles zusammen pürieren, dabei nach und nach das Olivenöl und 1 EL Tomatenöl dazugeben. (Falls das Pesto zu fest ist noch etwas mehr Öl dazugeben.) Mit Salz und Pfeffer würzen.

Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest garen, abgießen und im Topf mit der Pesto mischen. Mit Parmesan bestreut servieren.

18.5 Spinat Ricottaklöße

Punkte pro Portion / Portionen: 8,5 (4,5 ohne Knoblauchbutter) / 4

Zutaten:

- 450 g frischer Spinat (oder TK)
- 250 g Ricotta
- 1 Ei
- 2 TL Fenchelsamen
- Salz
- Pfeffer
- 50 g geriebener Parmesan oder Pecorino
- 25 g Mehl
- 1 TL getrockneter Thymian
- 75 g Butter
- 2 Knoblauchzehen
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Servieren

Zubereitung:

Den Spinat waschen und von langen Stielen befreien. In einem Topf geben, abdecken und 4 - 5 Minuten kochen, bis die Blätter zusammengefallen sind. In ein Abtropfsieb geben und abkühlen lassen. (TK Spinat nur auftauen und ausdrücken.)

Den Ricotta cremig rühren, mit dem Ei und leicht zerstoßenem Fenchelsamen vermengen. Anschließend mit reichlich Salz und Pfeffer würzen und den geriebenen Käse unterrühren.

Den Spinat gut trockendrücken und klein hacken. Anschließend unter die Käsemischung heben.

Etwa 1 EL der fertigen Mischung zu einer Kugel formen, leicht flach drücken, Mehl mit Thymian mischen und Klöße darin wenden. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis die gesamte Mischung verarbeitet ist.

Einen großen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen, die vorgeformten Klöße hineingeben und 3 - 4 Minuten kochen, bis sie an der Oberfläche steigen. Dann mit einer Schaum-

kelle aus dem Kochwasser heben.

Die Butter zerlassen, den zerdrückten Knoblauch zugeben und 2 - 3 Minuten erwärmen. Butter über die Klöße geben und mit frischem Pfeffer bestreuen.

18.6 Cannelloni

Punkte pro Portion / Portionen: 6 / 4

Zutaten:

- 20 getrocknete Cannelloni
- 1 rote Paprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- 250 g Ricotta
- 400 g tiefgekühlter Spinat, aufgetaut
- Salz
- Pfeffer
- 1 l passierte Tomaten
- 12 frische Basilikumblätter, gehackt
- 1 TL Hühnerbrühe (Instant)
- 5g geriebener Parmesan

Zubereitung:

Cannelloni nach Packungsanweisung eventuell vorkochen.

Paprika fein würfeln und Frühlingszwiebeln hacken mit Ricotta und Spinat in einer Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Cannelloni mit der Ricottamischung füllen und in eine Auflaufform geben.

Tomatensauce erwärmen und mit Basilikum, Hühnerbrühe, Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce über die Cannelloni gießen.

Anschließend die Rollen mit dem Käse bestreuen und in einen auf 200°C vorgeheizten Ofen 20 - 25 Minuten goldbraun backen, bis die Nudeln gar sind. (Gegebenenfalls Packungsanweisung der Cannelloni beachten, falls diese vom Rezept abweicht.)

18.7 Pasta Carbonara

Punkte pro Portion / Portionen: 12,5 / 4

Zutaten:

- 400 g Nudeln
- 1 EL Olivenöl
- 40 g Butter
- 100 g ungeräucherter Speck
- 3 Eier
- 2 EL Milch
- 1 EL frischer Thymian, gehackt
- Salz
- Pfeffer
- 50 g geriebener Parmesan

Zubereitung:

Die Nudeln bissfest kochen und gut abtropfen lassen.

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, bis die Mischung zu Schäumen beginnt. Speck würfeln und zugeben und von allen Seiten kross anbraten.

Eier und Milch in einer kleinen Schüssel mischen, Thymian zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Nudeln und die Eiermischung zu dem Speck in die Pfanne geben und etwa 30 Sekunden lang stark erhitzen, bis die Eimasse zu stocken beginnt. Dann die Masse vom Herd nehmen, damit die Masse nicht gerinnt.

Die Hälfte des Parmesan zugeben und unter die Sauce bedeckten Nudeln rühren. Alles gut vermengen und auf Teller verteilen.

Die fertigen Portionen mit dem restlichen Parmesan bestreuen und sofort servieren.

18.8 Pasta mit Chili & Paprika

Punkte pro Portion / Portionen: 13,5 / 4

Zutaten:

- 2 rote Paprika
- 4 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine rote Chilischote
- 50 g gemahlene Mandeln
- 7 EL Olivenöl
- 400 g Nudeln
- frischen Oregano, zum Garnieren

Zubereitung:

Paprika halbieren und entkernen, Tomate ebenfalls halbieren und mit den Schnittseiten nach unten zusammen mit dem Knoblauch und der Chilischote auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech legen. Unter einem vorgeheizten Grill 15 Minuten rösten, bis ihre Haut stellenweise schwarz geworden ist.

Gemüse herausnehmen und abkühlen lassen.

Die Paprika und die Chilischote enthäuten und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen, Tomaten enthäuten und entkernen. Die Mandeln auf ein Backblech legen und unter dem noch heißen Grill 2 - 3 Minuten anrösten.

Währenddessen das vorbereitete Gemüse in eine Küchenmaschine geben und zu einer glatten Paste pürieren. Bei laufender Maschine das Olivenöl in einem dünnen Strahl zugießen und so lange unterrühren, bis eine dicke Sauce entstanden ist. Alternativ das Gemüse mit einer Gabel zerdrücken und das Olivenöl portionsweise unterrühren.

Die gerösteten Mandeln unter die Sauce rühren und die fertige Sauce vorsichtig erwärmen.

Die Nudeln bissfest kochen. Anschließend abtropfen lassen. Die Nudeln in eine große Schüssel geben, mit der heißen Sauce mischen und mit Oregano garnieren.

Tipp: Abgekühlt und mit 2 EL Rotweinessig verfeinert, ist die Sauce als Dressing verwendbar.

18.9 Polenta mit geräuchertem Kabeljau

Punkte pro Portion / Portionen: 12,5 / 4

Zutaten:

- 1,5 l Wasser
- 350 g Polenta
- 200 g tiefkühlter Spinat, aufgetaut
- 50 g Butter
- 50 g Pecorino
- Salz
- Pfeffer
- 200 ml fettarme Milch
- 450 g geräuchertes Kabeljaufilet, gehäutet und filetiert
- 4 Eier

Zubereitung:

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Polenta gleichmäßig einstreuen und sorgfältig unterrühren, bis sie steif ist. Eventuell abweichende Packungsangaben beachten.

Spinat, Butter und die Hälfte des Pecorino unter die fertige Polenta rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Böden und Ränder von 4 feuerfesten Suppenschalen gleichmäßig mit der Polenta bestreichen.

Die Milch in einer großen Pfanne zum Kochen bringen. Die Kabeljaufilets zugeben und unter einmaligen Wenden 8 - 10 Minuten garen. Dann mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Eier verquirlen, in die Pfanne geben und mit der Milch verrühren.

Die Fischfilets mit einer Gabel in kleine Stücke zerlegen und in die Mitte der Schalen legen. Die Milchlösung über die Filetstücke gießen.

Den Fisch mit dem restlichen Käse bestreuen, in einem auf 190°C vorgeheizten Ofen 25 - 30 Minuten goldbraun backen und heiß servieren.

Variation: Fisch durch 350 g gekochte mit gehacktem Estragon gewürzte Hähnchen-

brust ersetzen.

18.10 Risotto mit Wildpilzen

Punkte pro Portion / Portionen: 5 (7) / 4

Zutaten:

- 1 (2) EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 - 600 g gemischte Pilze oder Champignons
- 250g Arborio Reis
- Msp. Safran (geht auch Curry)
- 700 ml Gemüsebrühe
- 60 (100) g Parmesan + etwas zum Servieren
- 2 EL frisch gehackter Thymian
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel fein hacken und den Knoblauch zerdrücken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch zufügen und 3 - 4 Minuten weich dünsten.

Die Pilze putzen und in Stücke schneiden zugeben und weitere 3 Minuten braten, bis sie gerade zu bräunen beginnen.

Reis und Safran zugeben und kurz unterrühren, bis der Reis mit Öl bedeckt ist. Nach und nach die Brühe zugießen. Zwischendurch immer so lange warten, bis die neue zugefügte Flüssigkeit vom Reis aufgesogen ist, bevor weitere zugegeben wird.

Nach etwa 15 Minuten sollte die gesamte Flüssigkeit aufgesogen sein. Falls der Reis zu diesem Zeitpunkt von innen noch immer hart ist, etwas Wasser zugießen und weiterkochen, bis er gar ist.

Parmesan und Thymian einrühren und den Reis mit Pfeffer würzen. Das fertige Risotto auf Teller verteilen und mit Parmesan bestreut servieren.

18.11 Gebackene Sardinen

Punkte pro Portion / Portionen: 10 / 4

Zutaten:

- 1 EL Olivenöl
- 2 große Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 große Zucchini, in Stifte geschnitten
- 3 EL frisch gehackter Thymian
- 8 Sardinenfilets oder 1 kg ganze Sardinen, filetiert
- 75 g geriebener Parmesan
- 4 Eier
- 150 ml fettarmer Milch
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauchzehen zerdrücken und Zucchini in Stifte schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin 2 - 3 Minuten dünsten. Die Zucchini zugeben und etwa 5 Minuten weich dünsten, bis sie leicht angebräunt sind. Danach 2 EL Thymian unterrühren.

Die Hälfte der Zucchini Mischung auf dem Boden einer großen Auflaufform verteilen. Die Sardinenfilets und die Hälfte des Parmesans darüber geben. Die restliche Zucchini Mischung über die Filets verteilen und mit übrigem Thymian bestreuen.

Eier und Milch in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, über das Gemüse und die Fischfilets in der Form gießen und alles mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

Den Auflauf 20 - 25 Minuten in einen auf 180°C vorgeheizten Ofen goldbraun backen und heiß servieren.

18.12 Tiramisu I

Punkte pro Portion / Portionen: 21,5 / 6

Zutaten:

- 300 g dunkle Schokolade
- 400 g Mascarpone
- 150 ml Sahne
- 400 ml kalter Kaffee
- 50 g Zucker
- 6 EL brauner Rum/Weinbrand
- 400 g Löffelbiskuits (36 Stück)
- Kakaopulver, zum Bestäuben

Zubereitung:

Die Schokolade in einer Schüssel über einem Topf mit heißem Wasser schmelzen. Dabei gelegentlich umrühren. Die Schokolade leicht abkühlen lassen. Sahne steif schlagen und Schokolade mit Mascarpone und Sahne verrühren.

Kaffee, Zucker und Rum in einer Schüssel mischen. Die Löffelbiskuite kurz in die so entstandene Mischung tauchen; sie sollen die Flüssigkeit aufsaugen, aber nicht matschig werden.

Je drei Löffelbiskuits auf einen Dessertteller legen. Je eine Lage Mascarponecreme über die Löffelbiskuits schichten. Erneut 3 Löffelbiskuits auf die Mascarponeschicht legen, diese abermals mit Mascarponecreme bedecken und mit einer letzten Lage Löffelbiskuits abschließen.

Die fertige Tiramisu für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen und vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben.

TIPP: Das Tiramisu kann auch halbgefroren serviert werden. Dazu die Tiramisu 2 Stunden einfrieren und sofort servieren.

18.13 Tiramisu II

Punkte pro Portion / Portionen: 10,5 / 6

Zutaten:

- 4 Eigelb
- 4 EL Zucker
- Schale von 1 unbehandelte Zitrone
- 500 g Mascarpone light
- 150 ml kalter Espresso
- 60 ml Orangenlikör
- 200 g Löffelbiskuits
- Kakaopulver, zum Bestäuben
- 2 Orangen

Zubereitung:

Eigelb und Zucker mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe schaumig schlagen, bis eine dickliche Creme entsteht. Zitronenschale und Mascarpone mit einem Schneebesen unterrühren.

Die Hälfte der Biskuits in eine Form schichten. Espresso mit Orangenlikör aromatisieren. Die Hälfte vorsichtig über die Biskuits träufeln, nicht ganz durchnässen.

Die Hälfte der Mascarponecreme auf die Keksschicht geben und glatt streichen. Die restlichen Biskuits nur ganz kurz in den übrigen Espresso tauchen und zügig auf der Creme vertelen.

Den Rest der Creme darüberstreichen. Tiramisu über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Erst kurz vor dem Servieren mit ungesüßtem Kakaopulver bestäuben. Mit Orangenfilets anrichten.

18.14 Zitronen Mascarpone Kuchen

Punkte pro Portion / Portionen: 8 (5 mit Ricotta) / 12

Zutaten:

- 50 g Butter
- 150 g Butterkekse
- 25 g kandierter Ingwer
- 500 g Mascarpone
- geriebene Schale und Saft von 2 Zitronen
- 100 g Zucker
- 2 Eier, getrennt

Zubereitung:

Eine 26 cm Springform leicht einfetten.

Kekse zerstoßen und Ingwer hacken. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und Kekse sowie den kandierten Ingwer unterrühren. Die so entstandene Mischung auf dem Boden der vorbereiteten Backform verteilen und am Rand etwa $\frac{1}{2}$ cm hochziehen.

Mascarpone, Zitronenschale und -saft sowie Zucker und Eigelb zu einer cremigen Masse verrühren.

Das Eiweiß steif schlagen und unter die Creme heben.

Die fertige Käsecreme über die Keksmasse in die Backform geben und alles in einem auf 180°C vorgeheizten Ofen 35 - 45 Minuten backen, bis die Käsecreme fest geworden ist. (Risse und zusammenfallen der Creme sind normal.)

Den fertigen Kuchen in der Form auskühlen lassen und mit Fruchtcoulis servieren.

Tipp: Für die Fruchtcoulis 400 g frische Früchte 5 Minuten mit 2 EL Wasser kochen. Dann durch ein Sieb passieren und mit 1 EL Puderzucker verrühren.

Variation: Mascarpone durch Ricotta ersetzen. Dieser sollte vorher passiert werden um Klümpchen zu entfernen.

18.15 Zitronensorbet mit Sun Bitter

Punkte pro Portion / Portionen: 2,5 / 1

Zutaten:

- 1 Kugel Zitronensorbet
- 100 ml (1 Flasche) Sun Bitter (alkoholfreier ital. Aperetiv)

Zubereitung:

Eine Kugel Zitronensorbet in ein Glas geben und mit Sun Bitter auffüllen.